

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

“ MANUEL FAJARDO ”

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA

“NANCY URANGA ROMAGOZA”

PINAR DEL RÍO



TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA EN  
LA COMUNIDAD

Título: Plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de  
los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad Puerta de  
Golpe del municipio Consolación del Sur.

Autor: Lic. Juan José Giral Valdes.

*Tutor: MsC. Marcia Caridad Lanza Hernández.*

Febrero del 2011  
“Año 53 de la revolución”.

## AGRADECIMIENTOS

► *A mi familia por apoyarme siempre, por entenderme, y por permitirme vivir siempre, lleno de amor junto a ellos.*

► *A esos que siempre esperan lo mejor para su preparación profesional.*

► *A mis padres e hijos por su ayuda sin igual para realizar este noble empeño de superación profesional.*

► *A la revolución.*

► *A la vida.*

## Dedicatoria

► *A mis padres por ser especiales y confiar en mí.*

► *A Leidy Laura y Juan José por hacerme un hombre muy feliz.*

► *A mi amigo por ser especial y confiar en mí.*

► *A esas personas que saben comprender la grandeza de la obra de la revolución y han sido capaces de demostrar como cada generación es capaz de asumir los retos de su tiempo.*

► *A mis compañeros que me alentaron y estimularon a desarrollar esta investigación para dejar constancia escrita de la misma.*

## **Pensamiento**



**“Si queremos alcanzar nuevos triunfos en el deporte, debemos apoyarnos cada vez más en la ciencia y la tecnología”**

**FIDEL CASTRO RUZ**

## **Declaración de autoridad**

Declaración de Autoridad.

Los resultados que se exponen en el presente Trabajo de Maestría se han alcanzado como consecuencia de la labor realizada por el autor y asesorado y/o respaldado por la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”

Por tanto, los resultados en cuestión son propiedad del autor y el centro antes mencionado y solo ellos podrán hacer uso de los mismos de forma conjunta y recibir los beneficios que se deriven de su utilización.

Dado en Pinar del Río a los \_\_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ del 2011.

---

Autor: Nombre (s) y apellido (s) y firma

## **Resumen**

El presente trabajo ha surgido producto a la problemática existente en la zona # 71, comunidad Puerta de Golpe del municipio Consolación del Sur, acerca de como emplear su tiempo libre en otras actividades de su gusto y preferencia, cuestiones estas que se carecen en la zona # 71, objeto de investigación. Con el siguiente título: Plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad Puerta de Golpe del municipio Consolación del Sur, por lo cual nos trazamos como objetivo fundamental para nuestra investigación: Proponer un plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de dichos adolescentes. Para la realización del mismo se aplicaron instrumentos diagnósticos para determinar las principales dificultades y de esta forma incidir en la ocupación del tiempo libre, mediante un plan de actividades físico-recreativas, las cuales pretenden dar solución a dicha problemática. Nuestra investigación estuvo sustentada en diferentes métodos teóricos como: histórico-lógico, análisis-síntesis, así como métodos empírico, observación, encuestas, entrevistas, presupuesto de tiempo libre, análisis documental y estadístico matemático. De forma general podemos decir que después de haber propuesto nuestro plan de actividades se ha logrado un incremento significativo en cuanto a la ocupación del tiempo libre en los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, zona # 71 de nuestra comunidad.

Palabras Claves: tiempo libre, recreación y adolescentes.

## Índice.

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	9
1.1- La ocupación del Tiempo Libre.....	9
1.1.1 - El Ocio.....	11
1.2- Actividades físico-recreativas.....	12
1.3 Características psicológicas y motoras en la adolescencia.....	17
1.3.1 – Comportamiento del adolescente.....	21
1.3.2 Comunidad. Concepciones generales.....	23
1.3.3- Aspectos sobre los Grupos.....	25
1.3.4- El Trabajo Comunitario.....	28
1.4- Plan de actividades físico-recreativas.....	29
Capitulo # II. Marco Metodológico.....	36
2.1 Característica típica de la zona # 71 de la comunidad de Puerta de Golpe.....	36
2.1.1- Características de los Adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe del municipio de Consolación del Sur.....	37
2.1.2 Presupuesto de tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe.....	38
2.2 Resultados de la observación. (Ver anexo 2).....	40
2.2.1 Resultados de la encuesta a los 40 adolescentes de 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe. (Ver anexo 4 - 8).....	40
2.2.2 Resultados de la entrevista aplicada a los informantes claves (presidente de la comunidad, delegada de la federación y delegado de la zona). (Ver anexo 9).....	41
2.3 Análisis del programa, de la comunidad de Puerta de Golpe.....	42
2.4 Fundamentación del plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, de la zona # 71, comunidad Puerta de Golpe, del municipio de Consolación del Sur.....	43
2.4.1 Indicaciones del plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad Puerta de Golpe, del municipio de Consolación del Sur.....	44
2.4.2 Cronograma del plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad Puerta de Golpe, del municipio de Consolación del Sur.....	44
2.4.3 Descripción de las actividades físico-recreativas.....	46
2.5 Valoración práctica del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 y 14 años de edad, zona # 71, de nuestra comunidad.....	53
Conclusiones.....	55
Recomendaciones.....	56
Bibliografía.....	57
Anexos.....	62

## **Introducción.**

El hombre en el transcurso de los años, la vida fue haciéndosele cada vez más agitada, más cargada por lo que el poco tiempo libre que este poseía trató de ocuparlo en actividades que le ayudaran a sobreponerse del cansancio del día de trabajo, por lo que se hizo necesario la creación de nuevos juegos, centros de recreación y lugares donde poder practicar deportes etc.

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo pues en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá del papel que desempeña y pueda alcanzar el hombre en la sociedad. Durante el tiempo libre el ser humano realizan variadas actividades deportivas y recreativas que están en correspondencia con sus intereses y también de la cultura deportiva del tiempo libre.

A partir de la creación del INDER en 1961 y la estructuración del Departamento de Recreación, que entre sus tareas fundamentales posee la de dar ocupación al tiempo libre de nuestra población y satisfacer sus intereses, se han desarrollado múltiples programas y actividades recreativas. En gran medida la creación de los Consejos Populares ha posibilitado desde el primer momento, que dicha actividad tenga un carácter organizado. Desde que el hombre comenzó a vivir en comunidad, al concluir sus actividades fundamentales del día, trata de ocupar su tiempo libre en divertirse, pasear, bailar, practicar actividades físicas, etc.

Una manera eficiente para emplear el tiempo libre resulta la práctica de actividades físico-recreativas, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

Las actividades físico-recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente, para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí podemos inferir que reviste gran importancia para la sociedad.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas deben ser de la preferencia de los adolescentes, a fin de que respondan a los intereses comunes e individuales de la sociedad.

El Tiempo Libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por lo que organizarla racionalmente constituye una tarea de



gran trascendencia social, esto demuestra que no solo resulta importante como se planifican las horas de estudio, sino que resulta igualmente de vital importancia una eficaz planificación del tiempo libre de los estudiantes (fundamentalmente adolescentes entre 13 - 14 años de edad), en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual.

La práctica de actividades físico-recreativas permite la integración a un ámbito de la cultura con una gran valoración social, condiciones que refuerzan la motivación para lograr aprendizajes duraderos y para sistematizar la práctica recreativa con el acompañamiento médico del propio cuerpo para lograr el fortalecimiento de este y hacer frente a la adversidad.

Los adolescentes cubanos no escapan a esta problemática pues al pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para gastar, necesitan de lugares recreativos y de una planificación de actividades para ocupar su tiempo libre los cuales de ser posible deberían realizarse dentro de la comunidad donde viven pues es de todos sabido que es ahí donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia.

Existe diversidad de criterios sobre el concepto de comunidad, Teresa Muñoz Gutiérrez, Aurora Vázquez, Lourdes de Urrutia Barroso, Reyna Feitas Ruiz, Aymara Hernández Morales (2006). Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social plantean que es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes, es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contactos que asientan base de cohesión.

Atendiendo a estos conceptos bien definidos por los diversos autores y como resultado de los instrumentos aplicados comprobamos que la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe, objeto de nuestra investigación reúne todos los requisitos del concepto de comunidad planteado.

Nuestra comunidad se encuentra ubicada en el sur del municipio Consolación del Sur, es una zona rural, prevalecen ambos sexo masculino y femenino en la población, el nivel escolar es medio. Las principales ocupaciones y sustentos son el cultivo del tabaco y la agricultura arrocería, es un ámbito social que ocupa determinado espacio físico, ambiental geográficamente determinado, donde ocurre un conjunto de acciones sociales, políticas y económicas que dan lugar a diferentes relaciones interpersonales y de convivencia sobre la base de las necesidades de la mayoría de sus habitantes. Conociendo que posee, tres instituciones educacionales, áreas rústicas deportivas y una cultural, los pobladores manifiestan la carencia de actividades físico-recreativas de manera planificadas, donde la población pueda disfrutar de las mismas en su tiempo libre y especialmente para la

adolescencia que es una etapa bastante compleja y de tránsito y que están invirtiendo ese tiempo en otras actividades que están en contra de su salud como fumar, tomar bebidas alcohólicas, peleas de gallos, peleas de perros, carreras de caballos entre otros juegos prohibidos etc. Además se pudo observar el desinterés por las pocas actividades que se realizan ya que no poseen una estimulación por las mismas.

Conociendo las irregularidades antes expuestas se confeccionó un auto registro de actividades para conocer el presupuesto de tiempo de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, lo que decidimos como muestra de nuestra investigación donde los resultados arrojaron que disponen de un total 4.00 horas, destinando este tiempo a practicar deportes, oír música, ver la televisión, juegos de atari, etc.

A través de la observación diaria se ha podido apreciar que la población adolescente entre 13 y 14 años de edad, de la zona # 71, dedica su tiempo libre a realizar actividades que atentan contra el bienestar de su salud como tomar bebidas alcohólicas, fumar, y realizar juegos prohibidos, peleas de perros, carreras de caballos y peleas de gallos. Además se pudo apreciar el desinterés por las actividades que en ocasiones se convocan, y que preferentemente les gusta realizarlas en el horario de la tarde.

Al encuestar a los adolescentes de 13 y 14 años de edad de la zona # 71 de la comunidad Puerta de Golpe, ellos plantean que no son suficientes las actividades que se realizan para satisfacer sus necesidades en su tiempo libre, no se tienen en cuenta los gustos y preferencia.

Coincidimos en la necesidad de ofertar variadas actividades físico-recreativas que estén acorde a sus gustos, preferencia, necesidades y respondan a sus intereses para de esta forma ocupar su tiempo libre.

Al entrevistar a los factores de la comunidad plantean que existe un programa planificado por la dirección del combinado deportivo, pero que las actividades no son sistemáticas y en ocasiones son suspendidas, lo que trae consigo el descontento de los adolescentes, considerando que la ocupación del tiempo libre es un factor fundamental en esta zona # 71, destacando la necesidad de un plan de actividades físico-recreativas, utilizando los recursos de los cuales disponemos y teniendo en cuenta las características de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, zona # 71 de nuestra comunidad.

Al revisar el programa de actividades planificadas por el centro deportivo pudimos observar que estas carecen de la calidad requerida, no son sistemáticas lo que en muchas ocasiones son infuncionales y no tiene en cuenta los gustos e intereses de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad.

En los momentos actuales que vive la sociedad y en correspondencia con la situación económica existente debemos aunar nuestros esfuerzos para proporcionar a los adolescentes variadas actividades físico-recreativas, que despierten su interés, teniendo en cuenta que al planificarse tengan buena calidad y posibilite la participación de todos los adolescentes haciendo de esta una actividad amena, entretenida, encaminada a satisfacer sus necesidades más crecientes y a la vez nos permita rescatar los valores perdidos.

Por lo que se deriva el siguiente problema científico:

**Problema científico:**

¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, de la zona # 71, comunidad Puerta de Golpe del municipio de Consolación del Sur?

.

**Objeto de estudio:** Proceso de la recreación Comunitaria.

**Campo de Acción:** La ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad.

**Objetivo científico:** Proponer un plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad Puerta de Golpe del municipio de Consolación del Sur.

**Preguntas Científicas.**

1. ¿Cuáles son las concepciones teóricas que sustentan la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria?
2. ¿Cuál es la situación actual que presenta la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad Puerta de Golpe del municipio de Consolación del Sur?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran diseñar para la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad Puerta de Golpe del municipio de Consolación del Sur?
4. ¿Cuál es la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad Puerta de Golpe del municipio de Consolación del Sur?

**Tareas científicas:**

1. Sistematización de las concepciones teóricas que sustentan la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria.
2. Diagnóstico de la situación actual en relación con la ocupación del tiempo libre en recreación comunitaria de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad puerta de golpe del municipio de Consolación del sur.
- 3- Elaboración del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe del municipio de Consolación del Sur.
- 4- Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad Puerta de Golpe del municipio de Consolación del Sur.

### **Población**

La población centro de nuestra investigación la constituyen 86 adolescentes entre 13 – 14 años de edad de la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe del municipio de Consolación del Sur.

### **Muestra**

La muestra fue de 40 adolescentes comprendidos en las edades entre 13 y 14 años, que representa el 46,5 % de ellos, 26 son hembras y 14 son varones.

Se utilizaron como informante claves de nuestra investigación los factores vinculados al desarrollo de la actividad física y la recreación comunitaria, el delegado de la zona # 71, delegada de la federación, presidente de la comunidad, con el objetivo de conocer información relacionada con la misma.

Fue seleccionada de forma no probabilística porque se escogieron a los individuos que cumplían determinadas características convenientes para el desarrollo de la investigación; también fue intencional; se realizó por criterio, dirigida, excluyendo a los que vivían más alejados del casco urbano.

La investigación es cualitativa, de tipo explicativa porque ofrece datos cualitativos, explica y sugiere solución a un problema; los datos se utilizan una escala nominal; es experimental, se utilizó el pre experimento.

## **Métodos empleados**

### **Métodos Teóricos.**

**Análisis Síntesis:** A partir de la valoración de los datos recogidos, lo que permitió concretar los elementos de los enfoques necesarios para la conformación del plan de actividades recreativas a ofertar y la forma en que serán ofertadas.

**Histórico Lógico:** Al analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y las actividades recreativas anteriores de incidencia positiva en la conformación del presente plan.

### **Métodos Empíricos.**

**Observación:** Se observaron 3 actividades recreativas ofertadas y organizadas por los factores implicados en la recreación, con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las actividades recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en la recreación de la zona #71, comunidad Puerta de Golpe, del municipio de Consolación del Sur.

**Entrevistas:** Fue realizada a las personas implicadas directamente en la organización y desarrollo de las actividades recreativas en la zona # 71, con el propósito de conocer una serie de elementos relacionados con la programación, variedad y frecuencia de las ofertas recreativas que se venían brindando hasta el momento.

**Encuesta:** Fue aplicada a la muestra de 40 adolescentes de la zona # 71. La misma tenía como objetivo conocer criterios de ellos en cuanto a las ofertas recreativas que se venían desarrollando en el lugar, participantes, frecuencia y satisfacción, así como las preferencias, entre otros elementos.

**Presupuesto tiempo:** Se aplica a la muestra con el objetivo de conocer, como ocupan el tiempo los adolescentes en diferentes horas del día para así de determinar en qué horario disponen de tiempo libre, para en base a ello elaborar el plan de actividades.

**Trabajo con documentos:** Se realiza con el objetivo de analizar la creación de un plan de actividades, para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, realizando una búsqueda y estudio de materiales relacionados con dicho tema. Además de estudiar el plan de actividades físico-recreativas de la zona #71 de nuestra comunidad.

### **Métodos matemático estadísticos.**

Se utilizó la estadística descriptiva para la valoración de las cantidades relativas en porcentajes, de las entrevistas realizadas a demás de uso de tablas estadísticas y gráficos. En la tabulación de los datos se utilizaron estadígrafos como promedio, suma, medio análisis porcentual.

### **Métodos sociales y de intervención comunitaria**

Estudio de presupuesto de tiempo: Se crea a partir del autoregistro de actividades con el objetivo de analizar en la muestra la distribución del tiempo dedicado a cada una de las actividades globales o principales de realización cotidiana, así como determinación de la magnitud y estructura del tiempo libre de que disponen.

**Pre-experimento:** Para determinar nivel de utilidad del plan de actividades en relación con el tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria.

### **Novedad científica de la investigación**

Consiste en la elaboración de un plan de actividades físico-recreativas, teniendo en cuenta las preferencias de la muestra, para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad Puerta de Golpe del municipio de Consolación del Sur.

### **Aporte teórico de la investigación**

Está dado en la fundamentación teórica del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe del municipio de Consolación del Sur, Brinda un estudio de los fundamentos teóricos y tendencias actuales que aparecen en las literaturas científicas acerca de la ocupación del tiempo libre en el proceso de la recreación comunitaria que permitirá utilizarse por los interesados.

## **Aporte práctico de la investigación**

Se materializa en la propuesta de un plan de actividades físico-recreativas encaminado, a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad Puerta de Golpe del municipio de Consolación del Sur.

### **Estructura de la tesis**

El presente trabajo consta de una introducción en la que se presenta el diseño teórico metodológico de la investigación y la fundamentación del problema planteado.

**Capítulo I:** Se exponen las concepciones teóricas y metodológicas que sustentan la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria.

**Capítulo II:** Se exponen el análisis de los resultados, las actividades que contribuirán a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las edades entre 13 y 14 años de edad y la valoración. Con la valoración teórica y práctica de la propuesta Se finaliza con las conclusiones generales, recomendaciones, Bibliografía y los anexos correspondientes. .

# **CAPÍTULO # I: fundamentación teórica.**

## **1.1- La ocupación del tiempo libre.**

El tiempo libre se conoce como el espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad.

La categoría tiempo libre es una categoría sociológica íntimamente vinculada a toda la vida social, material y espiritual de los hombres. Su relación con la actividad productiva determina la base económica y el aumento de la productividad, por lo cual se relaciona con la conciencia social, con la ideología, cuya expresión es precisamente la sociología.

Coincidiendo con lo planteado por V. Pashtarov al referirse al tiempo libre dice es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente.

Compartiendo los criterios que da Marx sobre el tiempo libre que es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción como su organizador y director.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García hacen referencia al tiempo libre como aquel que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatoria, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionada.

También O.G. Petrovich en su libro El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad, hace referencia a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento aún mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

Para el argentino Pablo Waichman el ejercicio de la libertad es la piedra angular que define la verdadera esencia del tiempo libre, Comúnmente la idea de libertad que manejamos hace referencia a algo fundado en conceptos que no siempre tenemos muy claros, pero que en la práctica implican solo un permiso: yo soy libre de hacer algo, o de no hacerlo, según me permitan o no lo hagan. Por tanto, no soy libre a menos que algo, alguien, o todos así lo decidan. La libertad consistirá en que no me obliguen.



Curiosamente, el tiempo libre tendría el mismo carácter: es el tiempo en que no me obligan, en que me permiten. Y por eso se concibe un tiempo ocupado, obligatorio o de trabajo, y su opuesto es el tiempo libre.

En el libro de Recreación Comunitaria Pedro Fullera Bandera y Colectivo de Metodólogos de la dirección nacional de recreación del INDER definen el tiempo libre como el momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa, según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal.

Grushin, O (1996) en el libro Tiempo Libre y Desarrollo Social nos dice que el tiempo social es la forma de existir de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formas sociométricas como proceso histórico material. Ya que es aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Cuando se habla de tiempo libre hay que destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica y sociológica, la cual una vez anunciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas. Debido al proceso de desarrollo económico y social de nuestra Revolución se han realizado investigaciones sobre el tiempo libre con el objetivo de dar respuesta a las necesidades cada vez más creciente del modo de vida así como elevar el nivel cultural y la ideología de la sociedad.

Coincidiendo con los planteamientos de estos autores, nosotros consideramos que el tiempo libre constituye el espacio restante después de haber concluido las actividades propias del día. Se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad y que el mismo debe emplearse en el enriquecimiento del individuo.

El proceso revolucionario cubano realiza grandes esfuerzos por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes, por lo que la planificación de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Debido al proceso de desarrollo económico y social de nuestra revolución se han realizado investigaciones sobre el tiempo libre con el objetivo de dar respuesta a las necesidades cada vez más creciente del modo de vida así como elevar el nivel cultural y la ideología de la sociedad.

Una vía útil para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes es la práctica de las actividades físico-recreativas ya que estas contribuyen a su formación integral y de esta forma satisfacen las necesidades de movimiento lo cual en los adolescentes de la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe, es insuficiente debido a la poca orientación planificación y ejecución de actividades físico-recreativas.

### **1.1.1 - El Ocio**

EL ocio representa el tiempo que queda libre una vez terminado el trabajo y cubiertas las necesidades casi biológicas. Tiempo que sobra luego de las obligaciones formales del trabajo y necesidades de la vida. El tiempo libre, que permite a una persona hacer lo que desee. Es aquella porción del tiempo de un individuo que no esta dedicada al trabajo o a las responsabilidades relacionadas con el trabajo o cualquier otras actividades necesarias para subsistir y que por lo tanto se pueden considerar como tiempo libre y se pueden utilizar arbitrariamente.

El ocio puede conseguirse si sumamos las horas dedicadas a las necesidades básicas y luego las restamos a las veinte y cuatro horas que constituye un día, por su misma esencia, moral: favorece en el ser humano, de una parte, su potencialidad activa y, por otra, su libertad.

Es lúdico por que depende de la personalidad, carácter, o temperamento del individuo; es el reflejo de la originalidad del ser humano, el cual se expresa en la elección muy individual sobre lo que es para él el ocio. Es por ello que se caracteriza por ser voluntario, es el deseo del individuo a cierta actividad recreativa, el ocio puro es lo que el ser humano hace y podría no hacer, y que no es necesario ni económicamente, ni vital, ni cultural. Es una virtud potencial para la cualidad del ser humano. El ocio es diversión u ocupación reposada, especialmente en las obras de ingenio al tomarse descanso de otras tareas.

Representa una experiencia interna, donde el individuo puede expresarse con libertad. Es un tiempo para descansar y recuperarnos de las tareas cotidianas y del trabajo. Mediante el ocio la persona alcanza un estado de relajamiento emocional, satisfacción y placer. El ocio, como propiciador de la meditación complementativa, es un arte creativo.

Constituye el tiempo ocio un impedimento para la elección de actividades placenteras de los adolescentes que se poseen como muestra ya que una vez que regresan a sus casas no se sienten motivado a ocupar el tiempo libre en actividades físico-recreativas lo

cual conlleva a realizar actividades no acorde al desarrollo general e integral del adolescente en cuestión.

### **Características del Ocio.**

- 1- Ocurre durante el tiempo libre, una vez terminado el trabajo y cubiertas las necesidades casi biológicas.
- 2- No esta dedicada al trabajo o a las responsabilidades relacionadas con el trabajo o cualquier otra actividad necesaria para subsistir.

Después de haber análisis los criterios de diferentes autores. El tiempo ocio de la muestra de nuestra investigación es ocupado en actividades que atentan contra el bienestar y la salud de los adolescentes ya que no se sienten estimulados por la poca oferta de la planificación de actividades físico-recreativas en la zona # 71 de nuestra comunidad.

### **1.2- Actividad físico- recreativa.**

Las actividades físico-recreativas crean vínculos entre los participantes, se identifican entre sí y además en su entorno, posibilita la ejercitación de actividades de movimiento del cuerpo, relacionadas con sus habilidades motrices básicas en un contexto recreativo, dando satisfacción a necesidades de tipo fisiológico, espiritual, educativo y social, en diversos momentos de la vida del hombre.

La práctica de actividades físico-recreativas permite la integración a un ámbito de la cultura con una gran valoración social, condiciones que refuerzan la motivación para lograr aprendizajes duraderos y para sistematizar la práctica de estas actividades con el acompañamiento médico del propio cuerpo para lograr el fortalecimiento de este y hacer frente a la adversidad.

La función de la recreación es lograr la recuperación de las fuerzas gastadas en el trabajo, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista que nos da la actualidad, que el hombre necesita pausas de descanso para poder seguir produciendo sin dificultades. Por consiguiente el término Recreación caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva del hombre durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan.

La recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta

actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que presentamos nuestra definición.

La recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Coincidiendo con lo planteado por el profesor R. Moreira en su libro *La Recreación un Fenómeno Socio-Cultural*, define la recreación como un fenómeno social porque se halla solamente en la comunidad humana, realizada por los hombres que viven en la sociedad, regida por las leyes del desarrollo social; se caracteriza por ser un fenómeno cultural, puesto que el contenido de la recreación está representado por formas culturales.

J. Piel define así mismo la ambigüedad de los términos deporte y actividad deportiva afirmando la necesidad de utilizar un concepto mucho más extenso de actividades físico-recreativas, aquel que incluyera los vocablos danza, yoga, expresión corporal, pesca, jardinería; pone en cuestión si es necesaria la existencia de la competición para considerar una práctica corporal como deportiva. Plantea la diferencia entre deporte para todos y deporte de masas.

Joffre Dumazedier (1964) lo definió como el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su capricho, para descansar, divertirse, desarrollar su información o su formación desinteresada, sin que existan obligaciones profesionales, familiares y sociales.

Siguiendo las orientaciones de Dumazedier y Piel, podemos presentar una primera aproximación al concepto que nos ocupa, definiendo las prácticas físicas del tiempo libre como aquellas actividades físico-recreativas que pueden desarrollarse durante el tiempo libre con finalidades recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas u otras; patentizan que pueden realizarse en cualquier espacio, con variado número de participantes, objetivo o entidad organizadora.

Jesús Martínez del Castillo (1986), hace referencia a que son todas las actividades físico-recreativas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades recreativas, (lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...) sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización.

Camerino y Castañar (1988), definen como actividades recreativas a las que poseen flexibilidad de interpretación y cambios de reglas, permitiendo la incorporación de formas

técnicas y de comportamientos estratégicos, la aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo; no busca una competencia ni logro completo.

A continuación pasamos a reseñar, teniendo en cuenta los aportes realizados por diferentes autores (Algar, 1982, García Montes, 1986, Martínez del Castillo, 1986 y De Knop, 1990, Hernández y Gallardo, 1994), parte de los elementos que determinan las características de las actividades físico-recreativas, siendo conscientes de que la variedad, las posibilidades y el dinamismo de este tipo de prácticas dificultan su completa catalogación.

- Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección.
- Se realiza en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta.
- Se participa desinteresadamente, sólo por la satisfacción que produce.
- Estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
- Ayuda a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.
- No espera un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
- Da la ocasión de mover el cuerpo. Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.
- Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y técnicas, bien de actitudes.
- Busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve.
- La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.
- Se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que sea la finalidad.
- Las decisiones, que afecten a cualquier aspecto relacionado con la actividad a desarrollar, se toman conjuntamente entre el dinamizador y los participantes.
- Ha de despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad.
- Las reglas pueden ser creadas y adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes.

- Se utiliza la variedad de actividades como atracción.

Existe coincidencia de criterio con el concepto de estos autores, ya que se considera que las características de la propuesta se corresponde con el mismo dando la posibilidad de utilización de estas actividades en fines educativos determinados como los que se necesitan en esta comunidad para estas edades.

Según los criterios de todos estos autores nosotros podemos definir las actividades físico-recreativas como aquellas que posibilita la ejercitación de actividades de movimiento del cuerpo, en particular las relacionadas con sus habilidades motrices básicas en un contexto recreativo, dando satisfacción a necesidades de tipo fisiológico, espiritual, educativo y social, en diversos momentos de la vida del hombre.

El plan de actividades físico-recreativas reviste una gran importancia social ya que no solo juega un rol recreativo sino también educativo, desde el punto de vista recreativo permite la utilización del tiempo libre de una forma sana para toda la población dentro del consejo popular, brinda la posibilidad muchas veces lejanas a trabajadores y amas de casa de poder realizar ejercicio físico que contribuyan de esta forma a la salud y el bienestar espiritual y la posibilidad de satisfacer sus necesidades recreativas con actividades plenamente organizadas y planificadas.

En nuestra investigación nos referiremos fundamentalmente a las actividades físico-recreativas, las cuales revisten gran importancia en la sociedad cubana actual. Podemos decir que la recreación, como fenómeno sociocultural en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada, y debe cumplir con los objetivos de la sociedad. En nuestro país el desarrollo institucional sigue el orden del desarrollo social actual, teniendo en cuenta los objetivos del fenómeno recreativo, definido por:

1. La realidad objetiva de cada lugar.
2. Los organismos inherentes a esta actividad.
3. La política nacional de desarrollo.

La participación de los vecinos en la realización de las actividades, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con las instituciones y organizaciones, crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de estos.

La tarea es construir recursos que promuevan un mayor grado de salud y participación. Se buscara la incorporación de la cultura deportiva, la posibilidad de inclusión y participación social y el acceso a vivencias deportivas enriquecedoras, a amplias capaz de la población.

Las actividades tienen también la característica de preparar en alguna medida a los jóvenes para que puedan dar cumplimiento a las exigencias que este requiere, ofreciéndoles posibilidades de conocimientos intelectuales, relacionados con diversas áreas de su desarrollo y en particular su motricidad, mediante el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices necesarias para la edad y para la vida.

Estas actividades son propicias para aquellas comunidades cuya organización social no permita por diversos motivos, bien económicos, sociales o estructurales, la incorporación de la población y también para aquellas instituciones que no cuenten con contenidos de juegos con propósitos recreativos - educativos, tengan limitaciones en el conocimiento de este tipo de actividades con estas edades. Además ofrece motivación para la participación de las personas en una comunidad por lo que son una forma de organización apropiada para estimular a las familias a la práctica de las mismas.

La actividad física, sus funciones sociales de las multitudes, como se le ha llamado en ocasiones, presenta un don específico que las distingue del resto de las instituciones sociales, al ver el fenómeno deportivo y de la recreación como parte del conjunto de la sociedad y la conducta de quienes la practican o disfrutan de él.

Los factores que pueden medir la actividad física y el deporte son aquellas funciones, tanto positivas como negativas que se relacionan con los efectos y repercusiones del mismo (en cualquiera de sus dimensiones) sobre el conjunto de la sociedad y que puede influir en el mejor o peor desarrollo y funcionamiento de ella y de la institución deportiva recreativa.

Una de las principales actividades que impulsa el deporte y la recreación es la formación de personas con un alto valor educativo, capaces de mantener una buena relación a todo sentido de ello hacia los demás fomentando entre otras cosas valores que son pilar fundamental para obtener personas con una ética aceptable para mantener un normal desenvolvimiento ante la sociedad.

Las actividades físico-recreativas son generadores de los valores que esta sociedad reclama o de la violencia y otras conductas negativas que tanto rechaza nuestro pueblo. No obstante hablar de deporte y de ejercicio físico es hablar de salud, es hablar de formación del carácter, es hablar de hábitos sanos, no es hablar de campeones olímpicos mundiales es hablar de plenitud de salud, de capacidad de estudio. Esto nos lleva a considerar la actividad física y el deporte como vía para optimizar al ser humano y a la vez ocupar su tiempo libre en actividades que le proporcionen satisfacción bienestar y alegría.

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener

por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

En 1961 se crea el INDER y el departamento de Recreación, que tiene dentro de sus tareas fundamentales la de dar ocupación al tiempo libre de nuestra población y satisfacer sus intereses, que para ellos han desarrollado numerosos programas y actividades recreativas. La creación de los Consejos Populares ha posibilitado que dicha actividad tenga un carácter organizado.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

Tomando como punto de partida los planteamientos antes citados nosotros consideramos que las actividades físico-recreativas es un factor integrador de nuevos valores sociales, culturales, cívicos y educativos, pues compensa la carga física y promueve una cultura hacia la salud física y mental de los adolescentes, jóvenes y adultos facilitando una mayor integración familiar y social, mejorando la calidad de vida de quienes lo practican.

### **1.3- Características psicológicas y motoras en la adolescencia.**

La adolescencia es un proceso muy complejo, Sus inicios se conciben en términos generales, entre los 11 y 12 años mientras su culminación que marca el inicio de la juventud, para algunos se sitúa en los 13 y 15 años, y para otros en los 17 y 18 años.

Es importante enfatizar que constituyen ante todo una edad psicológica ya que partimos de considerar el desarrollo como un proceso que no ocurre de manera automática ni determinada fatalmente por la maduración del organismo, sino que tiene ante todo una determinación histórico-social.

Es un proceso de modificación donde se experimentan nuevas relaciones en su medio social, el nivel intelectual permite una penetración más profunda en las leyes de la naturaleza y la sociedad, se aumentan las posibilidades de participar en la vida social, las personas que lo rodean cambian su opinión sobre él y la familia, adquiere un nuevo perfil.

Las transformaciones físicas pasan a ocupar el centro de la atención propia, pues se le hacen nuevas preguntas de las relaciones sociales, especialmente a miembros de otro sexo, las cuales no siempre pueden responderse.



Sobre la adolescencia se ha escrito mucho, pero de manera general se puede considerar que es un período muy complejo del desarrollo de la persona, tanto desde el punto de vista físico como psicológico, es un período de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto.

Todos los cambios tanto sociales como biológicos y psicológicos influyen de manera notable en las manifestaciones típicas del comportamiento durante esta edad. Un aspecto que sobresale es el desequilibrio en las formas de sentir, pensar y actuar, la impulsividad y las frustraciones afectivas en el pensamiento y comportamiento y su capacidad de meditar con mayor profundidad los conduce a una participación sensible en todo lo que experimenten y a un afán cada vez más fuerte de experiencias.

Sánchez, A y Gonzáles, G en su libro. Psicología General y del Desarrollo. Que en la etapa de la adolescencia aparecen cambios significativos en los parámetros del cuerpo (talla, peso y diámetro torácico). El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral. El espacio entre vértebras aun está lleno de cartílagos, ellos determinan la flexibilidad de la columna vertebral, por lo que una postura incorrecta del cuerpo facilita su desviación.

Teniendo en cuenta todo lo expuesto con anterioridad acerca de las características psicosociales de la adolescencia, es necesario tener en cuenta una serie de recomendaciones que hacen Sánchez, A y Gonzáles, G en su libro. Psicología general y del desarrollo.

**Para el trabajo con los adolescentes deben tenerse en cuenta algunas recomendaciones que son:**

- Controlar la reacción y conducta de los alumnos, evitando los enfrentamientos.
- Convencerlos de que las exigencias que se presentan son justas y necesarias.
- Orientar tareas con determinado grado de dificultad que exijan responsabilidades;
- Evitar la desconfianza y la prohibición.
- Dirigir estrictamente el proceso de auto evaluación de los adolescentes y ayudarlos a darse cuenta de los defectos de su personalidad y cómo corregirlos.
- No abochornarlos ni avergonzarlos en presencia del grupo y potenciar el desarrollo de las cualidades volitivas a través de las actividades que desarrollan.

Al tener conocimiento de los cambios y forma de actuar de los adolescentes es obvio que la zona # 71, resulta un escenario importante realizar una labor extraordinaria en el

desarrollo cultural, ideológico, artístico y deportivo, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de estos.

El nivel socio económico de los adolescentes de la zona # 71, en estudio de la comunidad de Puerta de Golpe, municipio de Consolación del Sur, se puede valorar de medio porque su totalidad es sustentado por padres de procedencia campesina y obrera. Las relaciones interpersonales con padres y familiares son aceptables a pesar de que en algunas familias el nivel escolar y desarrollo de la cultural general es baja, lo cual en cierta medida provocan conflictos en opiniones y desarrollo de actividades culturales deportivas y recreativas.

El comportamiento social de forma individual en el grupo etario esta en correspondencia con las normas de nuestra sociedad, a pesar de que de forma aislada y en circunstancias determinadas se deterioran valores que caracterizan a nuestros adolescentes.

Se caracterizan por fatigarse con facilidad, sienten mucho frío o calor extremo, lo cual no es simple debilidad física sino parte del proceso de reorganización evolutiva que abarca su conducta total. Las niñas comienzan a esta edad su período de crecimiento acelerado, y según muchos autores, la niña a esta edad (la media) ha alcanzado el 90% de su talla adulta no así el varón que a esta edad ha logrado el 80 % de su talla adulta.

Significativos cambios biológicos, por una situación intermedia entre el niño y el adulto en cuanto a status social, ya que el adolescente continúa siendo un escolar, depende económicamente de sus padres, pero posee potencialidades psíquicas y físicas muy semejantes a la de los adultos. Se produce además una intensa formación de contenidos y funciones psicológicas.

La importancia de practicar un deporte a cualquier edad es una actividad que conlleva beneficios de orden físico, psicológico y social, mejorando la calidad de vida de las personas. Para una correcta ejecución de los movimientos se hace necesario que el sistema nervioso central (SNC) juegue un papel fundamental, la cual garantiza la coordinación del trabajo de grandes planos musculares responsables de la realización de los movimientos y del mantenimiento de determinadas posiciones del cuerpo.

Los beneficios de la práctica regular del ejercicio reportan al sistema nervioso que la coordinación y los reflejos mejoren dentro del corazón, el volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria aumentan. En los pulmones la capacidad, eficiencia y circulación aumentan.

Entre los cambios funcionales del organismo relacionados con esta edad (aunque no ocurren al mismo tiempo), se destacan entre otros, los siguientes:

En el sistema nervioso central hay un aumento gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición, se desarrolla la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos, aumenta la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente. Rapidez en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones, se incrementa la capacidad de reacción compleja y se hacen más rápidos los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

En el sistema cardiovascular hay un mejoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco, se aumentan los niveles del volumen – minuto, aumento de la luz interna de vasos y arterias, aumento del funcionamiento de los vasos capilares, el tiempo general del flujo sanguíneo disminuye, aumento de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina y aumento de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

En los órganos de la respiración esta se hace más profunda, hay un aumento gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar, de la ventilación pulmonar y la vitalidad de los pulmones.

En el tracto gastrointestinal hay un aumento de la secreción del jugo gástrico y la pepsina, de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático y aumenta la movilidad de los alimentos por el esófago.

Dentro del proceso del metabolismo existe un aumento del metabolismo basal, se incrementa la cantidad general de proteínas en el organismo y disminuyen los niveles de colesterol.

El sistema nervioso-muscular se manifiesta con una hipertrofia muscular progresiva, un aumento de los índices de la fuerza muscular y una disminución del tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

Dentro del aparato osteo-articular los huesos se hacen más resistentes, aumenta la movilidad articular, la amplitud de los movimientos y el fortalecimiento de la columna vertebral.

En los músculos la circulación en ellos aumenta, agrandando el tamaño, la fuerza y la resistencia así como la capacidad de oxigenación. Los huesos y ligamentos la fuerza aumenta; los tejidos articulatorios se refuerzan. Y dentro del metabolismo Las grasas del cuerpo disminuyen; el azúcar de la sangre se reduce.

El grupo de adolescentes de la muestra, se caracteriza por poseer una gran intensidad en las actividades que realizan, tienen una gran independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este, todos estudian en escuelas primarias y secundaria; poseen parejas, no

específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades; su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades tanto físicas como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplos y conozcan sus particularidades y situación social.

### **1.3.1- Comportamiento del adolescente.**

Las actividades continúan asistiendo de manera obligatoria a instituciones de la enseñanza primaria y media, sin embargo la actividad de estudio cambia tanto por su contenido como por su forma e impone al adolescente la necesidad de utilizar nuevos métodos de asimilación de los conocimientos. Con relación a la actividad informal o no institucionalizada, vemos que estos desarrollan diversas actividades en su tiempo libre, las cuales seleccionan de manera más intencional, hay mayor selectividad en la elección de las mismas, en función de sus intereses generales.

Su desarrollo intelectual está más atraído por los aspectos externos de las asignaturas que por sus contenidos y mantienen hábitos típicos de la edad escolar en cuanto a la forma pasiva de asimilar el material de estudio, aprendiéndolo de memoria, sin lograr en ocasiones la comprensión del mismo. Surgen en él, intereses profesionales sobre la base de los intereses cognoscitivos, pero como tendencia, son inestables.

Las relaciones de comunicación de los adolescentes con sus padres dependen de varios factores, entre los que pueden mencionar el nivel escolar y cultural de los padres, el nivel socioeconómico de la familia y el estilo de comunicación que se ha venido desarrollando, entre padres e hijos en las etapas anteriores. En el caso de sus maestros, la aceptación del adolescente va a depender del estilo de comunicación, que de la preparación técnica; es decir, de su excelencia académica en la materia o materias que imparte. Los adolescentes privilegian a aquellos profesores que establecen con ellos un diálogo abierto y se preocupan por sus inquietudes e intereses, relacionados con la vida en general, y no los que hacen referencia a la esfera de los estudios.

En la etapa de la adolescencia pasan más tiempo con sus compañeros en pequeños grupos que en el seno familiar, por lo que sus valores y normas de conducta están determinados por el carácter de estas relaciones, tanto en el grupo escolar o formal como en el espontáneo o informal. Sienten la necesidad de ocupar un lugar deseado, este desempeña un importante papel en el desarrollo armonioso de la personalidad en esta

etapa, ya que el equilibrio y bienestar emocional del adolescente, dependerá de que logre ocupar entre sus iguales este lugar y de la aceptación que alcance dentro del grupo.

Depende del comportamiento de los adolescentes el hecho de ser aceptados por su grupo de iguales, manifiestan conductas de conformismo, el negativismo, la persecución de la nota y las conductas de los llamados adolescentes difíciles. Otro aspecto característico del desarrollo grupal en esta edad, es la segregación o separación de hembras y varones dentro del grupo.

Las relaciones de amistad regulan las relaciones entre los adolescentes, bajo las premisas de ayuda mutua, la confianza y el respeto. La comunicación se expresa con mayor fuerza y claridad en las relaciones de amistad. La necesidad de auto expresión del adolescente se encuentra por encima de la de escuchar al otro, el “yo” aún inestable.

Las adolescentes sienten más tempranamente la necesidad de una amistad, como relación íntima y profunda, de marcado matiz emocional y poseen criterios más elaborados que los varones, acerca de la misma.

Las relaciones con su pareja son inestables, sin responsabilidad, poseen un carácter experimental, contribuyen al desarrollo de la autovaloración o identidad personal, y en particular de la identidad sexual. Esto resulta algo peligroso por que los adolescentes en muchas ocasiones no cuentan con una adecuada educación sexual, lo que constituye un grupo de riesgo para contraer enfermedades o para una maternidad precoz para la cual no están preparados.

Su desarrollo afectivo – motivacional: su autovaloración alcanza un carácter consciente y generalizado y se unen sus funciones subjetivo – valorativa y reguladora se manifiesta con las principales adquisiciones, son en las esferas auto valorativa, moral y de los motivos vinculados a estudios y elección de la futura profesión o actividad laboral, aún cuando dependen en determinada medida de las valoraciones de los adultos y en especial de los coetáneos.

El destacado psicólogo Petrovsky hace referencia a que el periodo de la adolescencia se considera como difícil y critico debido a los numerosos cambios cualitativos que se producen en este tiempo, ya que en este periodo se establecen las bases para la formación de las directrices morales y sociales de la personalidad del adolescente en esta etapa.

Lourdes Ibarra (2003). Hace referencia a una serie de particularidades en esta etapa o sea, el adolescente se caracteriza por su gran excitabilidad emocional, lo cual es muestra de una elevada sensibilidad afectiva, o sea sus sentimientos se hacen mayor y mas profundos y surgen nuevos sentimientos (amorosos).

### **1.3.2- Comunidad, concepciones generales.**

El desarrollo social tiene su fin en la comunidad y en cada individuo; por lo que debemos trabajar de forma sistemática para poder obtener los resultados esperados. No se puede olvidar que este proceso de acciones en la comunidad depende en gran medida del factor subjetivo, de las formas de actuar y pensar de cada ciudadano y los ámbitos en su conciencia no ocurren de forma inmediata.

La comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen varios criterios sobre qué es comunidad, es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

De acuerdo al criterio de Maritza Montero (1991), comunidad es un grupo social dinámico, histórico y culturalmente constituido y desarrollado, preexistente a la presencia de los investigadores o de los interventores sociales, que comparte intereses, objetivos, necesidades y problemas, en un espacio y un tiempo determinados y que genera colectivamente una identidad, así como formas organizativas, desarrollando y empleando recursos para lograr sus fines.

El Dr. Martín González define en su tesis doctoral, deja claro que la comunidad puede ser un grupo de personas que cooperan e interaccionan socialmente, habitan en un territorio determinado, compartiendo intereses y objetivos comunes, reproducen cotidianamente su vida, tienen creencias, actitudes, tradiciones, costumbres y hábitos comunes, cultura y valores; transmiten su sentido de pertenencia e identidad al lugar de residencia, poseen recursos propios, un grado determinado de organización económica, política, social, y presentan problemas y contradicciones.

La asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000) define una comunidad como un conjunto de individuos, seres humanos, o de animales que comparten elementos en común, tales como un idioma, costumbres, valores, tareas, visión del mundo, edad, ubicación geográfica (un barrio por ejemplo), estatus social, por lo general en una comunidad se crea una identidad común, mediante la diferenciación de otros grupos o comunidades (generalmente por signos o acciones), que es compartida y elaborada entre sus integrantes y socializada. Generalmente, una comunidad se une bajo la necesidad o meta de un objetivo en común, como puede ser el bien común. Por lo que la familia juega un papel importante en la educación y formación de nuestros hijos para el tiempo libre.

La familia es un agente socializador, es decir, una institución importante para que nuestros hijos aprendan a conocer el medio en el que viven y a integrarse en él. Cada uno de los miembros de la familia desempeñan roles que encarnan las relaciones y valores de la sociedad en su conjunto; sirviendo así de poderoso medio de reproducción social.

Comunidad rural, según Ferdinand Tönnies en comunidad y sociedad (1887), son las comunidades del lugar, cuyo origen es la vecindad, como las aldeas y asentamientos rurales.

Robert Mcleever, 1944, citado por Arteaga (2000), define comunidad como cualquier círculo de gentes que viven juntas; que se relacionan entre sí, de modo que no participa en este ni en aquel interés particular, sino en todo una serie de intereses suficientemente amplios y completos para incluir sus propias vidas en una comunidad.

Robert Nisbet, 1966, citado por Arteaga (2000), escribe en su obra que desde aquella época, la comunidad se convirtió en el medio o la vía para señalar la legitimidad de instituciones tan diversas como el estado, la iglesia, la familia, los sindicatos, los movimientos revolucionarios, la profesión, la cooperativa.

Salvador Giner, 1995, citado por Arteaga (2000), hace referencia a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía.

Coincidiendo con los planteamiento de estos autores comunidad es conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y comparten intereses comunes y se vinculan realizando actividades dentro de la sociedad.

**La comunidad según su concepto se caracteriza de la siguiente forma:**

1. Relaciones sociales habituales, frecuentes, muchas veces cara a cara.
2. Ocupación de un área geográfica de un lugar que muchas veces presta su nombre a la comunidad.
3. Existencia de una cultura compartida, así como de habilidades y recursos, derivados de esa cultura.
4. Compartir tanto ventajas y beneficios, intereses, objetivos, necesidades y problemas, por el hecho de que sus miembros estén inmersos en particulares situaciones, sociales, históricas, culturales y económicas.
5. Presencia de alguna forma de organización, en función de lo anterior, que conduce a modos de acción colectiva para alcanzar algunos fines.

6. Una identidad y un sentimiento de pertenencia en las personas que la integran y que contribuyen a desarrollar un sentimiento de comunidad.
7. Constituir un nivel de integración mucho más concreto que el de otras formas colectivas tales como la clase social, la región, la denominación religiosa o la nación, y a la vez más amplia que un grupo primario.

El trabajo comunitario, según el criterio de María Teresa Caballero Rivacoba (1989), es el conjunto de acciones teóricas (de proyección) y prácticas (de ejecución) dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de destrucción, conservación, cambio y creación a partir de la participación activa y conciente de sus pobladores.

El objetivo del trabajo comunitario es transformar la comunidad, según sus necesidades, a partir de sus propios recursos y potencialidades, propiciando determinados cambios en los estilos y modos de vida. Teniendo en cuenta que es necesario destacar que las dificultades radican en el factor de riesgo mayor, el alcoholismo y los juegos prohibidos, en el poco desarrollo cultural de las familias de estos adolescentes de la comunidad objeto de estudio.

El trabajo comunitario es una vía de solución a los problemas que más afectan a la población dentro de las comunidades. Además como trabajo preventivo para el enfrentamiento a las actividades delictivas, así como la necesidad de una mayor fiscalización evidencian la importancia del mismo en la sociedad, es uno de los principios en que se apoyan las teorías de desarrollo humano desde los inicios de su concepción como corriente ideológica y actualmente como política de actuación.

Son los adolescentes el grupo poblacional, que requiere mayor atención dada sus características psicológicas, sociológicas y biológicas.

En nuestra zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe, se viene realizando un gran esfuerzo por elevar el trabajo comunitario, pero aún nos falta sistematicidad en las actividades que se realizan. Además debe existir una mejor planificación y organización en las mismas.

### **1.3.3- Aspectos sobre los Grupos.**

Hay determinadas relaciones que se hacen comunes en cuanto a pertenencia, determinado por los intereses del grupo, los motivos del grupo, actuar de cierto modo revela las acciones grupales, la conducta que ellos experimentan tienen relación con las acciones del grupo. Estas deben ser estables, deben tener intereses comunes, sus objetivos deben ser los mismos, y deben tener cierto grado de sentido de pertenencia.



Un grupo, según Homans, se define por las interacciones de sus miembros. Está formado por una cierta cantidad de personas que se comunican a menudo entre sí, durante cierto tiempo, y que son lo suficientemente pocas como para que cada una de ellas puede comunicarse con todas las demás cara a cara. Una reunión accidental no se considera un grupo.

Decir que un grupo se define por la interacción no equivale a decir que la interacción lo es todo en la vida del grupo. Esta definición supone que el grupo tiene un límite y que fuera de este se extiende su ambiente. No es más que todo aquello que no es una parte del sistema social forma parte del ambiente en el que ese sistema existe.

El ambiente es dividido por Homans en tres aspectos principales:

a) Físico, b) Técnico, c) Social.

Estos tres aspectos se hallan interrelacionados y cada uno de ellos puede, en grupo particular, tener predominio sobre los demás. Homans destaca el término “ayuda”, pues recuerda que nunca el ambiente determina totalmente las relaciones sociales de un grupo.

El ambiente social impone también límites a las conductas del grupo. Aquí los aspectos a tener en cuenta que sugiere Homans son:

- Los planes y los propósitos de la organización o instituciones de la que el grupo forma parte.
- La circunstancia socioeconómica del momento histórico.
- La pertenencia de los miembros a otros grupos.
- La cultura (normas y valores) de la sociedad de la que forma parte el grupo.

Para cada grupo, recuerda Homans, el ambiente y sus influencias serán diferentes.

**El sistema externo:** Lo llama sistema externo porque se halla condicionado por el ambiente, y sistema porque en él los elementos de la conducta tienen una dependencia mutua.

El sistema externo es, en primer lugar, un conjunto de condiciones iniciales que permite parcialmente la adaptación de un grupo a su ambiente. De acuerdo con esto, todo grupo necesita de motivos (sentimientos) por parte de sus miembros, tarea (actividades) para que estos la cumplan y alguna comunicación (interacción) entre ellos.

**Sentimientos**: En esta relación el sentimiento es considerado como motivo o impulso para la actividad.

**Actividad – interrelación**: La mutua dependencia entre estos elementos vincula la división del trabajo con el esquema de la comunicación en el grupo.

**Sistema interno**: Lo llama sistema interno a la elaboración de la conducta del grupo que de modo simultáneo surge del sistema externo y reacciona sobre este. Lo llama interno porque no esta directamente condicionado por el ambiente, y lo relaciona al término “ elaboración ” porque abarca formas de conducta no incluidas en el sistema externo.

- El sistema externo se refiere a la conducta que permite el grupo sobrevivir en su ambiente, mientras que el sistema interno constituye una expresión de los sentimientos recíprocos que son desarrollados por los miembros del grupo en el curso de su vida en común. Son dos aspectos de la vida de todo grupo, y que ambos, en conjunto, se define al grupo como un sistema social total.

**Interacción – sentimiento**: Estos elementos no pueden ser aislados de la actividad ya que a medida que aumenta la frecuencia de interacción entre dos o más personas, aumentará el grado de su simpatía recíproca, y viceversa.

**Sentimientos – actividad**: La personas que experimentan sentimientos recíprocos de simpatía, lo expresarán en un aumento de las actividades correspondiente al sistema interno, y esta actividad puede fortalecer más aún los sentimientos de simpatía.

**Normas**: Son un producto del grupo como un todo, emergen de la conducta real y, a su vez, reaccionan sobre ella. Una norma es una idea que ocupa las mentes de los miembros del grupo, idea que puede expresarse en forma de un juicio en el cual se especifique lo que los miembros o los demás hombres en determinadas circunstancias deben hacer o se espera que hagan.

### **Diferenciación dentro del grupo, según Homans.**

Hasta aquí se considera el grupo como un todo exponiendo sus características generales, ahora va a considerar estos dos aspectos.

1. Las características de cada subgrupo en la medida que mantiene “ relaciones exteriores ”, con otro subgrupo.
2. La característica del subgrupo considerado como parte del grupo total.

Para el primer aspecto, el subgrupo es considerado como un todo, mientras para el segundo toma en cuenta que solo es parte de una unidad mayor.

### **Para su estudio existen dos tipos de grupos:**

1. **Grupos primarios:** Son los que sus miembros se hallan ligados por lazos emocionales, además son grupos pequeños y entre sus miembros se da el contacto directo y se les orienta con fines, mutuos o comunes. Ejemplo: La familia.
2. **Grupo secundario:** Son los que tienen relaciones interpersonales, contractuales y sus miembros se comunican indirectamente. Ejemplo: Las asociaciones profesionales, el estado.

Para Harold Koontz y Ens. Weihrich, la definición de liderazgo es la siguiente.

La influencia, o sea el arte o proceso de influir sobre las personas para que intenten con buena voluntad y entusiasmo el logro de la meta de la organización. Idealmente, se debe alentar a las personas no solo a desarrollar buena voluntad para trabajar sino también una disposición a trabajar con celos y confianza, celo es ardor, honestidad e intensidad en la ejecución del trabajo: la confianza refleja experiencia y capacidad técnica. Dirigir es guiar, conducir, orientar y proceder.

**Grupo:** Es un número de personas que se relaciona, según el objetivo social que los une, teniendo en cuenta sus características.

**Grupo pequeño:** Pluralidad de individuos que se hallan en contacto los unos con los otros, que tienen en cuenta la existencia de unos y otros, que tienen conciencia de cierto elemento común de importancia.

**Grupo social:** Es un número de individuos que se encuentran en interrelación social, verdadera, este número de individuo, tiene que tener una estabilidad creativa y determinadas relaciones de interrelación social con cierto grado de pertenencia entre ellos.

#### **1.3.4- El Trabajo Comunitario.**

El trabajo comunitario integrado es un proceso de concertación de voluntades, esfuerzos y tareas, buscando elementos comunes y diferenciales para evitar redundancias innecesarias. El desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros, fortalecer la defensa de la revolución en todas las formas en que ella se expresa consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista.

El desarrollo de ese proceso de integración del trabajo comunitario, ha estimulado la puesta en práctica de diferentes proyectos en los que los consejos populares desempeñan un papel significativo, ya son como gestores, conductores o protagonistas.

Esos proyectos se han convertido en la fuente principal para el enriquecimiento teórico-metodológico en el proceso de perfeccionamiento de los órganos locales del Poder Popular desde la base.

El estudio y desarrollo del trabajo comunitario cobra en la actualidad singular importancia dados los cambios que se están operando tanto en el marco internacional, como nacional que se reflejan en la vida de la comunidad. En esta perspectiva reconocer el desarrollo en distintas regiones del mundo y particularmente en Cuba, es una necesidad dada la importancia que cobran los esfuerzos de organizaciones y propuestas para lograr la participación del pueblo en el conocimiento y enfrentamiento a los diversos dilemas y problemas que las presentes y futuras realidades demandan.

En nuestra comunidad perteneciente a la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe, se viene realizando un gran esfuerzo por elevar el trabajo comunitario, pero falta planificación y organización en las actividades ya que las que se realizan se hacen de forma individual como son los juegos y las actividades culturales, estas en ocasiones se planifican para celebrar fechas conmemorativas, falta sistematicidad en las mismas.

#### **1.4- Plan de actividades físico- recreativas.**

Son todas las actividades físico-recreativas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas) sin importar condiciones ambientales, el espacio en que se desarrollen, y el número de participantes.

El dinamizador, debe tener en cuenta los gustos y preferencias, así como las tradiciones de cada consejo popular, zona, barrio, territorio etc. Ajustando las actividades a las peculiaridades del lugar, donde propone, sugiere y nunca impone, dejando tomar la mayoría de las decisiones a los participantes, es decir debe darles autonomía, a partir de la reflexión individual deben crear sus actividades tanto individuales como colectivas, según sus intereses y capacidades, potenciar la socialización.

Las actividades físico-recreativas en el tiempo libre logran el aumento del estado de ánimo en las personas durante el período de evacuación. Así como enfrentar las situaciones favorables en condiciones adversas, la elevación de la calidad de vida, la salud, formación integral y la exaltación de los más altos valores humanos en el progreso y la defensa de la patria.

#### **Plan, argumentos para su organización.**

Según lo planteado por: Del Toro Miguel en el diccionario Larousse, el plan es la actitud o nivel, extracto, apunte, trazo, Intento, proyecto diseño de una cosa.

El investigador teniendo en cuenta el concepto antes mencionado considera como plan de actividades físico-recreativas la planificación de un grupo de actividades donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias para dar respuesta a las necesidades de un grupo de personas con un fin determinado.

El plan de actividades físico-recreativas es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello la autora asume los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este plan.

Este debe contener los siguientes cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

**a. Enfoque Tradicional:** Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado.

Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

**b. Enfoque de Actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

**c. Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

**d. Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan cuentan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un programa con actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado.

**e. Enfoque Socio-Político:** Basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de plan de actividades físico-recreativas este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

### **Clasificación del plan de actividades físico- recreativas.**

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

#### **1. Según la temporalidad, pueden ser:**

\_ Plan quincenal.

\_ Plan anual (calendario).

\_ Plan trimestral (temporada).

- \_ Plan mensual.
- \_ Plan semanal.
- \_ Plan de sesión.

## **2. Según la edad de los participantes.**

- \_ Plan infantil.
- \_ Plan juvenil.
- \_ Plan de adultos.
- \_ Plan para ancianos o tercera edad.

## **3. Según su utilización.**

- \_ Plan de uso único.
- \_ Plan de uso constante.

### **Instrumentación y aplicación del plan.**

Para la aplicación del plan de actividades debemos tener previsto las condiciones necesarias de espacios donde se desarrollen los planes y los recursos necesarios para su ejecución. Esto se hace por medio del grupo de promotores, técnicos, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del plan, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación.

### **A continuación se presentan algunos criterios que se deben tener en cuenta para seleccionar los espacios:**

#### **POBLACIÓN.**

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias.

#### **CONTENIDO.**

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

#### **PLAN RECURSOS.**

- Humanos, técnicos y financieros.
- Lugar e instalaciones.
- Vocación.

## **METODOLOGÍA.**

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

## **OBJETIVOS.**

- Generales.
- Específicos.
- Recursos con que se cuenta, instalaciones existentes, dimensión, funcionalidad.
- \_ Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.

## **Características que debe tener en cuenta el plan de actividades físico-recreativas.**

### **EQUILIBRIO.**

- Entre las diferentes actividades: El plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.
- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de los adolescente (13-14 años).
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

### **DIVERSIDAD.**

- El plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

### **VARIEDAD**

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el plan con otras actividades.

### **FLEXIBILIDAD.**

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Un elemento importante en el proceso de programación recreativa es crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, con la utilización objetiva existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

El control es una forma de medir y formular nuevos planes. A través de el se recolectan los datos y se conoce como se esta desarrollando el cumplimiento de los objetivos del plan.

**El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:**

- 1- Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del plan.
- 2- Ser concebido en función del plan y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.
- 3- Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.
- 4- Debe ser lo suficiente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el plan.
- 5- Sus resultados deben tratarse de explicarse además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.
- 6- Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del plan.
- 7- El control es un factor importante para el desarrollo del proceso.
- 8- Mediante la evaluación se conoce la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Coincidiendo con lo planteado por Momserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) la evaluación no es más que un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de conocer los progresos alcanzados en el plan propuesto y hacer las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras. La evaluación se realiza para conocer la efectividad del trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

**La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:**

- 1- Antes de planificar: pensar que va a pasar en cada tipo de actividad.
- 2- En el momento de la aplicación del plan.
- 3- Con posterioridad a la aplicación del plan y siempre debe ser la más amplia y profunda.

Debemos diferenciar la evaluación continuada de la evaluación al final o algo antes de la conclusión del plan.

**Las diferencias y características del control de la gestión y la evaluación final son:**

- 1- El control de gestión en la continuada es más analítico, el de la evaluación final es más global.



2- En la final se reflexiona sobre toda la información recogida sistemáticamente en el control de la gestión.

3- Volvemos a aplicar la metodología de análisis de la demanda: nuevos sondeos, registro directo, paneles: entrevistamos a una serie de individuos que responden a determinadas características y siempre entrevistamos a los mismos (periódicamente), entrevistas a entidades, reuniones de grupo.

4- Debemos hacer una reflexión de cómo ha ido el año y lo comparamos con los objetivos planteados.

5. Para hacer una buena evaluación son necesarios unos buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Debemos reunir la observación directa individual y de grupo.

### **La evaluación como proceso se desarrolla entres fases:**

1- Recolección de la información adecuada (medición).

2- Juzgar el valor de la información basada en cierta norma.

3- Toma de decisiones basada en la información y cursos alternativos de acción disponible.

La evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el fin de detectar las incongruencias y desviaciones y poder aplicar las medias y reajustes necesarios.

Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución de los programas se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación recreativa.

El proceso de programación recreativa puede ser aplicado siguiendo sus etapas fundamentales y con carácter dialéctico a las más diversas áreas de trabajo de la recreación, bien sean centros educacionales, empresas productivas o de servicios, áreas residenciales, comunidades agropecuarias, centros urbanos, regiones agrícolas, zonas montañosas, y en cualquier lugar donde se pretende contribuir a la incorporación más plena de individuo a la sociedad.

## **Conclusiones del capítulo # I**

- 1- La ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, en actividades físico-recreativas para su formación integral, de los nuevos valores sociales, culturales y educativos, promueve una cultura hacia la salud física y mental de los jóvenes y adultos.
- 2-Hay que tener en cuenta las características psicológicas y los cambios físicos de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, de la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe, municipio de Consolación del Sur, para así una mejor selección y oferta de actividades deportivas recreativas y culturales, en función de la adecuada ocupación del tiempo libre.
- 3- Las actividades físico-recreativas se pueden utilizar con diferentes finalidades, siempre que respondan a los intereses y preferencias de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, estando encaminadas al aprovechamiento del tiempo libre de este grupo etario en la comunidad.

## **Capítulo # II: Marco Metodológico.**

### **2.1- Característica típica de la zona # 71 de la comunidad de Puerta de Golpe.**

Teniendo presente las características de nuestra zona # 71, que la misma es objetivo de nuestra investigación, teniendo presente la problemática existente.

Además de poseer 1 Consultorios Médicos para la población. Los principales problemas de esta zona que están relacionados con la vivienda urbana-rural (carreteras en mal estado, el alumbrado público).

Esta zona # 71 consta de 5 CDR y 1 núcleo zonal, además de poseer la *circunscripción* # 87 la cual es del tipo rural y tiene una estructura bien solidificada, el nivel de vida de esta población es media, tiene un total de 86 adolescentes de ambos sexo, masculino 30 y 56 femenino, 98 niños, adulto mayor 56 de ambos sexo, masculino (16) y femenino (40) para un total de 240 personas, sus principales obras sociales son: 1 escogida, 1 estadio de béisbol y la CPA'' Carlo Baliño, etc.

La estructura del grupo de trabajo esta compuesta por 40 adolescentes, que oscilan en las edades entre 13 y 14 años, de ellos 14 del sexo masculino y 26 del femenino, predomina la raza negra, su desarrollo físico esta en correspondencia con la edad, así como su estado de salud e higiene personal.

En los lugares donde se planificaran las actividades no se encuentran áreas rústica, solo existe un estadio de béisbol, donde los niños de 8 y 11 años son sistemáticos en la práctica de fútbol entre vallas. El grupo social fue confeccionado con 40 adolescentes de la zona #71 de la comunidad de Puerta de Golpe.

- ❖ Una zona de un sentimiento de pertenencia en las personas que la integran y que contribuyen a desarrollar un sentimiento de comunidad.
- ❖ Una zona donde existe un incremento de la participación en las diferentes organizaciones de masa (CDR, UJC, PCC, FMC), así como combatientes internacionalistas.
- ❖ Una zona donde hay un aumento de la población de persona comprendida entre 60 – 75 años de edad.
- ❖ Existencia de un nivel cultural de 3ro \_\_\_ 6to grado en un 60% y de 6to \_\_\_ 9no en un 20% y un 10% analfabeto, en las personas comprendidas entre 60 y 75 años de edad. Las demás personas de esta zona tienen un alto nivel cultural a través de las diferentes estrategias tomadas por el estado cubano como:

curso de trabajadores sociales, cursos habilitados y de superación de las diferentes especialidades, logrando una mayor incorporación al estudio.

- ❖ Las ocupaciones en la mayoría de los adolescentes, estudian en secundaria y otros trabajan en la agricultura.
- ❖ Hay un total de 86 adolescentes comprendidas en la edad de 13 y 14 años de edad, donde del sexo masculino 30 (M) y femenino (56).
- ❖ Existen de dos a tres familias con tradiciones religiosas, donde en las cuales existe una mayor participación en las diversas actividades, de carácter religioso disminuyendo su participación en las actividades sociales.

### **2.1.1- Características de los Adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe del municipio de Consolación del Sur.**

Se caracteriza por poseer una gran intensidad en las actividades que realizan, tienen independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este, todos estudian en escuelas secundaria, sienten atracción por su pareja pero sin responsabilidad, muchos poseen parejas que no son de su edad y poco estables, en cuanto a la actividad física muestran rivalidad con sus contrarios, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplos y conozcan sus particularidades.

Las relaciones sociales de los adolescentes están dadas por la educación brindada por sus padres y la escuela, poseen tendencia al colectivismo, también se observan algunos que hacen su vida completamente aislada motivado por el modo de educación y orientaciones de sus padres temiendo a las malas influencias.

Los adolescentes de la zona # 71, al terminar sus estudios y regresar a sus casas cuentan con pocas actividades físico-recreativas que le permitan ocupar su tiempo libre y hace que se dediquen a realizar otras actividades que atentan contra el bienestar de su salud como por ejemplo fumar, tomar bebidas alcohólicas, juegos prohibidos, criar palomas, peleas de perros, etc. Por lo que al planificarle actividades físico-recreativas dentro de la zona, podrían mejorar su capacidad física y espiritual con el fin de que se conviertan en los futuros jóvenes que la sociedad necesita. Siendo necesario la planificación de forma sistemática teniendo en cuenta los gustos preferencias necesidades de los participantes.

Se realizaron variadas actividades para motivar al grupo y mejorar el interés, por las actividades físico-recreativas, logrando que las diferentes organizaciones y personal encargado de la realización de que las actividades interactúen con el grupo de forma tal que se produzcan transformaciones en el mismo y en los demás adolescentes de la zona y de la comunidad.

#### **Caracterización cuantitativa de los adolescentes entre 13 y 14 años.**

Cantidad de adolescentes 40	26- F	14 - M		
Viven con sus padres	25 - SI	15- NO	3- P	12 - M
Hijo de padres alcohólicos	24- SI	16- NO		
Hijo de padres fumadores.	35- SI	5- NO		
Situación socio económica.	5 - Alta	32- Media	3- Baja	
Situación de la vivienda.	16- B	18- R	6 - M	
Relaciones interpersonales	23 -B	10- R	7- M	
Tipo de temperamento	18- S	8 – C	9 - FL	5 - M

S - Sanguínea C- Colérico FL- Flemático M- Melancólico

#### **2.1.2- Presupuesto de tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe.**

El estudio sobre el presupuesto tiempo realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio dedican estos adolescentes entre 13 y 14 años de edad, los días entre semana, en cada una de las actividades globales, en el estudio dispone de un tiempo de ( 9: 00 hora), aquí llama la atención el bajo tiempo en las actividades de transportación (1:00 hora), dado porque los dos objetivos fundamentales hacia los que se desplazan estas personas (la escuela, casa, área), les quedan relativamente cerca de sus hogares, siendo pequeño el tiempo empleado para desplazarse a las mismas, que no dependen de tomar ningún medio de transporte. La existencia de un tiempo dedicado a las actividades de compromiso social de (1:00 hora), es comprensible en estas edades, necesidades biofisiológicas de un tiempo de (9:00). Todo ello da lugar a la presencia de un considerable volumen de tiempo libre, como promedio que resulta ser de 4:00 horas.

**Tabla - distribución del presupuesto de tiempo (días entre semana) de la muestra estudiada. (Según resultados del autoregistro de actividades).**

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO</b>
<b>40</b>	Estudio	9.00
	Transportación	1:00
	Necesidades Biofisiológicas	9:00
	Tareas Domésticas	0.00
	Actividades de Compromiso Social	1:00
	Tiempo Libre	4:00

Valorando las actividades que los adolescentes entre 13 y 14 años de edad realizan, como promedio, en 4:00 hora de tiempo libre, de acuerdo con lo que se refleja en la tabla, se observa un buen número de ellas, sin embargo, en casi su totalidad constituyen actividades de realización individual, perteneciendo, con la excepción de practicar deportes, al grupo de actividades pasivas.

**Tabla - principales actividades realizadas en el tiempo libre (según resultados del auto registro de actividades).**

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO</b>
<b>40</b>	Ver Televisión	1:00
	Escuchar música	0:45
	Practicar deportes	1.50
	OTRAS	0.25
	<b>TOTAL</b>	<b>4.00</b>

## **2.2- Resultados de las observación inicial. (Ver anexo 2).**

Después de realizar las observaciones a las actividades físico-recreativas, organizadas para los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, de nuestra comunidad, en el período (Octubre 2009 - diciembre 2010), estas se enmarcan en actividades ya tradicionales como un festival deportivo recreativo (de ellas la que más diversidad y participación ofrece), un torneo popular de fútbol (con participación limitada, pues participa solo un equipo del consejo popular) y tres actividades recreativas pasivas, consistentes en una simultánea de ajedrez y dos torneos relámpagos de juegos de mesa. Excepto dos las actividades pasivas fueron realizadas, en la sesión de la tarde, día entre semana, el resto se efectuaron el fin de semana (sábado o domingo), en la sesión de la mañana, no realizándose ninguna en el horario nocturno, o con otro tipo de enfoque (cultural, social, medio ambiental, etc.), lo que se convierte en una necesidad para la comunidad.

Observamos además que la idoneidad del lugar obtuvo un 25% evaluado de regular, la participación, la calidad y la aceptación de las actividades en los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, fue evaluada el 75% de mal, aflorando que la mayoría de las áreas, con la excepción del terreno de béisbol, son improvisadas, no reuniendo las condiciones óptimas, siendo baja la participación y el grado de motivación de los participantes. Así mismo la calidad de estas actividades se ve afectada por algunas insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

### **2.2.1- Resultados de la encuesta a los 40 adolescentes de 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe. (Ver anexo 4 - 8).**

Se les aplicó una encuesta a 40 adolescentes entre 13 y 14 años de edad, zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe, comunidad de Puerta de Golpe, donde sólo el 38% conocen las actividades que se ofertan u organizan en dicha zona.

Los encuestados reconocen que las actividades que más se organizan son: Los festivales deportivos recreativos (48%), los juegos de mesa (35%) y los torneos deportivos (17%), predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional.

Con relación a las preferencias, sobresalen los torneos populares (23%), por competencias mini fútbol (9%), juegos tradicionales (36%) y planes de la calle (32%).

Consideran además que deben incluirse otras actividades relacionadas con la historia de la localidad, actividades culturales, sociales, medio ambientales históricas.

En lo relacionado con la satisfacción por las actividades, un 30% refiere sentir satisfacción por las actividades que se ofertan en el consejo popular y un 70% refiere no sentir satisfacción con las actividades que se ofertan por lo que se denota la necesidad de un plan de actividades físico recreativas para la ocupación del tiempo libre de estos adolescentes.

Según la encuesta realizada a los adolescentes en la valoración de la recreación en la zona # 71, un 55% valoran de mal, un 20% de bien y el 25% de regular por lo que atendiendo a estos resultados y la fuerza activa que representa la recreación estamos en el momento preciso para realizar un plan de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de estos adolescentes.

#### **2.2.2- Resultados de la entrevista aplicada a los informantes claves (presidente de la comunidad, delegada de la federación y delegado de la zona). (Ver anexo 9).**

La entrevista realizada a los informantes claves (presidente de la comunidad, delegada de la federación y al delegado de la zona) los tres coincidieron en plantear que las ofertas recreativas, son escasas y no se ajustan a las necesidades de la zona # 71, de nuestra comunidad.

La no existencia de área e instalaciones, propicios la poca ejecución de estas actividades, lo que nos hizo reflexionar que estas tienen un carácter espontáneas y no son planificadas.

Se reconoce que poseen poca información sobre la planificación establecida al respecto, ya que uno de los entrevistados plantea que se realizan actividades con frecuencia semanal, dos de ellos consideran que las actividades se desarrollan mensualmente, no dominando el programa de recreación establecido, así como no se establecen las coordinaciones necesarias con los organismos responsables de la actividad, insuficiente divulgación por parte de los técnicos y activistas del área.

Las personas involucradas con el desarrollo de estas actividades a la hora de planificarlas tienen en cuenta conmemoración de fechas históricas, las preocupaciones de sus electores debido al insuficiente trabajo llevado a cabo por los mismos, predominan en la zona actividades físico-recreativas y pasivas.

Se determinó que el grupo más necesitado de un proyecto de intervención comunitaria en esta zona # 71, son los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, ya que los mismos



sienten gran motivación por la práctica del deporte fútbol y otras actividades físico-recreativas de su agrado.

Podemos señalar que la zona #71, cuenta con un amplio perímetro urbano que puede ser explotado con vistas a desarrollar un sin número de actividades opcionales, como oferta recreativa, actividades culturales, lo que permite aumentar perfectamente la satisfacción recreativa de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad.

Además no poseen las instalaciones necesarias, tanto deportivas como recreativas, que posibilitarán un mayor aprovechamiento a la hora de ofertar actividades recreativas de mayor variedad.

Valorando estos resultados podemos apreciar, que la programación que se lleva a cabo en la zona # 71, esta deficiente el proceso de articulación de sus objetivos y métodos, para llevar a finalidad el mismo, partiendo de las especificidades de esta zona y del carácter poco diferenciado de las actividades que provoca una reducción de la efectividad y eficiencia de la recreación en la misma.

### **2.3- Análisis del programa, de la comunidad de Puerta de Golpe.**

El combinado deportivo en la que se enmarca esta comunidad cuenta actualmente como un proyecto integrador para el desarrollo de la recreación y aprovechamiento del tiempo libre, en la misma el cual se deriva de programa estratégico del departamento de Cultura Física y Recreación de la dirección municipal de deporte en Pinar del Río (Ver programa de la comunidad)

Partiendo de este programa estratégico dicho proyecto integrador se adecua a las características de la comunidad, contando además con el diagnóstico específico de esta, con un plan de acción y un cronograma general de actividades a desarrollar, el cual ha tenido sus desaciertos en cuanto a su cumplimiento.

Los objetivos de este proyecto integrador son muy generales, así como las actividades que en el se muestran, las que se planifican no están en correspondencia con los gustos y preferencias de los adolescentes entre 13 – 14 años de edad, zona # 71, de nuestra comunidad.

Partiendo del análisis de dicho programa se denota una programación de actividades con un carácter general, pero queda en duda la concreción en la práctica de las mismas, pues no se desglosan estas actividades y no aparecen las formas en que se concretarán.

No están diferenciadas para cada grupo etáreo atendiendo a sus preferencias sus necesidades, no se realizan orientaciones metodológicas que puedan contribuir a la autopreparación de los especialistas, así como no existen actividades diversas tales como: físicas, culturales, medio ambientales que contribuyan a elevación de una cultura general integral.

#### **2.4- Fundamentación del plan de actividades físicas recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, de la zona # 71, comunidad Puerta de Golpe, del municipio de Consolación del Sur.**

Esta realizado sobre la base de actividades físico-recreativas que se han creado para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, de la zona # 71, comunidad Puerta de Golpe del municipio de Consolación del Sur, a partir del estudio de esta zona # 71, cuya implementación persigue la modificación de roles, actuaciones y conductas en estas edades.

Se fundamenta a partir de las necesidades y preferencias de este grupo etáreo, cumpliendo con los principios del carácter educativo, flexibilidad, diversidad y variedad de las actividades diseñadas.

#### **Objetivo general**

Proponer un plan de actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, de la zona # 71, comunidad Puerta de Golpe, del municipio de Consolación del Sur.

#### **Objetivo específico**

1. Incorporar masivamente a los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, de la zona # 71, a la práctica de las actividades físico-recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre.
2. Lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la zona # 71, de nuestra comunidad.
3. Variar la práctica de las actividades físico-recreativas de manera tal que respondan a las necesidades y preferencias de los adolescentes.
4. Fomentar la cultura recreativa de estos adolescentes entre 13 y 14 años de edad, a través de la formación de valores.

#### **2.4.1- Indicaciones del plan de actividades físicas recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad Puerta de Golpe, del municipio de Consolación del Sur.**

Para poner en práctica este plan de actividades físicas recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la zona #71, al coordinar las mismas que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, sesiones, lugar), se realizará una divulgación de las mismas, para esta se utilizaran varias vías como son: murales, carteles informativos, cartelera promocional, información directa a través de las diferentes circunscripciones, zonas, todas ellas promovidas por todos los factores.

Para el buen funcionamiento y desarrollo de este plan se necesitan una serie de recursos dentro de los cuales se encuentran los materiales como por ejemplo: bates, pelotas, balones, net, audio, instalaciones, materiales para actividades recreativas así como, cartulina para carteles y murales etc. También se tendrán en cuenta los activistas de recreación y los técnicos de cultura física.

Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se valla realizando y recogiendo también la opinión de los participantes en ellas.

Este plan favorece el desarrollo socio cultural y educativo, impulsa el auto desarrollo de la zona # 71, dando pasos positivos y unidos.

#### **2.4.2- Cronograma del plan de actividades físicas recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad Puerta de Golpe, del municipio de Consolación del Sur.**

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Excursión	Zona # 71 Río	x	x		Semanal
2	Festival de juegos tradicionales y populares.	Zona # 71 Terreno rústico	x	x		Quincenal
3	Béisbol	Zona # 71 Estadio de béisbol		x		Semanal
4	Gol ( <u>Fútbol</u> ).	Zona # 71 Terreno rústico	X	x		Semanal
5	Jugar voleando ( <u>Voleibol</u> )	Zona # 71 Terreno rústico		x		Semanal
6	Actividades culturales.	Zona # 71 Círculo Social			x	Semanal
7	Juegos de participación	Zona # 71 terrenos rústicos Río	X	x		Semanal
8	Bailen conmigo	Zona # 71 Círculo social		x	x	semanal
9	Competencia de dominó	Zona # 71 Círculo social		x	x	Quincenal
10	Carrera de maratón	Zona # 71	x			Mensual

### **2.4.3- Descripción de las Actividades Físicas Recreativas.**

**Actividad # 1:** Excursión.

**Lugar:** Zona # 71, río.

**Sesión:** Mañana, tarde.

**Materiales:** Libreta de notas

**Objetivo:** Satisfacer el tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, estimulando la protección y el cuidado del medio ambiente.

**Organización:** Antes de la actividad el profesor, realiza un conversatorio con los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, que van a participar en la excursión donde se les comunica el objetivo de la misma y el recorrido a efectuarse, lugar de salida y hasta donde llegará el recorrido a ambos lado del río de la zona 71.

**Desarrollo de la actividad:** El profesor orienta comenzar el recorrido y se van clasificando los objetos encontrados que pueden servir como materia prima, los demás objetos que puedan contaminar el río serán sacados del agua y destruidos, se sembrarán árboles a uno de los lados del río.

Al terminar la actividad los adolescentes se reunirán en un lugar, donde realizarán un debate que se centre en la importancia del medio ambiente y del trabajo realizado por ellos ese día .Se informa el ganador ,que será el adolescente que más punto acumuló durante la excursión.

Finalizará el mismo invitándolos a refrescarse en las aguas del río.

**Reglas:** Recogida objeto que encuentren los participantes vale un punto.

Deben bañarse los adolescentes en el área seleccionada por el profesor.

**Variante:** Puede formarse equipos con igual cantidad de participantes.

**Actividad # 2:** Festival de juegos tradicionales y populares.

**Objetivo:** Rescatar los juegos tradicionales y populares, con la participación activa de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad.

**Lugar:** Zona #71, terreno rústico.

**Sesión:** Tarde.

**Materiales:** Tablas, tizas, bastones, silbatos, cuerdas, pelotas, sacos, palo, recipiente, zancos, tarjetas, libreta de notas, etc.

**Reglas:** Mantener la disciplina en cada juego.

Escuchar las orientaciones que plantea el profesor.

**Tareas:**

- Juego de cartas.
- Palo ensebado.
- tracción de la soga.
- carreras en zancos.
- carreras en sacos.

**Organización:** Para desarrollar estos juegos el técnico debe confeccionar un guión de la actividad.

Debe tener en cuenta determinadas consideraciones por la diversidad de los juegos que se presentan y los medios para el desarrollo de los mismos, establecer las formas de participación, las actividades a realizar, sistema de puntuación, la organización general, premiación según el resultado y clausura del mismo.

**Desarrollo de la actividad**

**Ejemplo # 1:** Tracción de la soga.

**Organización:** El profesor lo realizará en equipos equilibrados en números de participantes, formados los integrantes de los equipos uno frente al otro a una distancia de dos metros.

**Desarrollo:** A la voz de mando o señal del profesor, cada integrante de cada equipo comenzará halar, tratando de arrastrar al equipo contrario por delante de la línea central, al final de la actividad serán reconocidos los equipos acorde a su resultado. Se repetirá en tres ocasiones.

**Regla:** Se realizará con una mano.

El equipo que uno de su integrante incumpla la regla, pierde.

**Ejemplo # 2:** Palo ensebado.

**Organización:** Se formarán 4 equipos, según la cantidad de integrantes, formados en hileras.

**Desarrollo:** A la voz o señal del profesor, los primeros integrante de cada equipo comenzara a escalar el palo ensebado, tratando de llegar a la cima del palo, donde se encontrarán un recipiente con tarjeta enumerada, se repetirá en dos ocasiones, ganará el equipo que acumule la mayor cantidad de tarjetas. La altura del palo ensebado es de tres metros para ambos sexo.

**Regla:** Esperar la voz de mando para comenzar a escalar.

No se puede usar ningún medio para realizar la acción.

**Ejemplo # 3:** Juego de cartas.

**Organización:** Los equipos estarán formados en parejas, se situarán 10 mesas con dos parejas.

**Desarrollo:** comenzará a jugar la pareja que logre seleccionar la carta de mayor puntuación, donde los adolescentes podrán demostrar sus habilidades mentales con los demás participantes, en cada mesa habrá un juez o árbitro, el cual impartirá justicia. Ganará la pareja que acumule mayor cantidad de puntuación.

**Regla:** Las manos de los integrantes de cada equipo, no podrá pasar por debajo de la mesa.

**Ejemplo # 4:** Carrera en saco.

**Materiales:** Saco.

**Organización:** Se forman los equipos situados en hileras. Se trazan líneas paralelas con varios metros de separación entre sí, una de salida y otra de llegada. Detrás de la línea de salida y a 2 metros de separación se colocan los equipos, el primer integrante de cada equipo llevará en sus manos un saco.

**Desarrollo:** A la señal del profesor, el primer integrante de cada equipo se desplaza al frente saltando hasta llegar a la línea de llegada, y entrega el saco al integrante que le sigue. Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad

**Regla:** Realizar los saltos, agarrando el saco con dos manos.

El integrante que caiga al suelo, comenzará desde el mismo lugar que ocurrió la acción.

**Ejemplo # 5:** Carreras en zancos.

**Materiales:** Zancos.

**Organización:** Se forman los equipos situados en hileras. Se trazan líneas paralelas con varios metros de separación entre sí, una de salida y otra de llegada. Detrás de la línea de salida y a 2 metros de separación se colocan los equipos, el primer integrante de cada equipo llevará en sus manos un zanco.

**Desarrollo:** A la señal del profesor, el primer integrante de cada equipo se desplaza al frente saltando hasta llegar a la línea de llegada, y entrega los zancos al integrante que le sigue. Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad

**Regla:** El integrante que caiga al suelo, comenzará desde el mismo lugar que ocurrió la acción.

**Actividad # 3:** Batea y anota.

**Objetivo:** Familiarizar a los adolescentes con nuestro deporte nacional fomentando en ellos el compañerismo, la solidaridad con los rivales y el colectivismo.

**Lugar:** Zona #71, estadio de béisbol.

**Sesión:** Por la tarde.

**Materiales:** Pelotas, guantes y bates o simplemente pelotas de goma.

**Organización:** Se marca el home. Frente a este y a una distancia determinada por el profesor dibuja la línea de lanzamiento, unos metros más atrás de esta y en línea recta con el home se ubica una base. El equipo a la defensa sitúa un lanzador en la línea de lanzamiento y otro en la base. En el home se ubicara el primer bateador. Los jugadores a la defensa se ubican en la posición que indique el promotor de la actividad.

**Desarrollo:** Al comenzar el juego el que dirige la actividad se encargará de que el primer bateador trate de conectar la pelota enviada por el lanzador lo más lejos posible dentro de los límites del terreno, corre hasta la base y trata de anotar una carrera.

**Reglas:** Un strike es considerado out (incluyendo el foul).

El promotor debe rotar al lanzador y al jugador de la base.

Gana el equipo que mayor carrera logre anotar.

**Nota:** Se podrá establecer otras reglas si los jugadores lo creen necesario.

Se podrá jugar con la mano.

**Actividad # 4:** Gol (Fútbol).

**Objetivo:** Familiarizar de forma sistemática a los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, con este deporte, que es reconocido mundialmente.

**Lugar:** Zona #71, terreno rústico.

**Sesión:** mañana.

**Materiales:** Vallas, balón de fútbol.

**Organización:** el profesor formará equipos de tres o cuatro jugadores, en un área limitada. Jugaran dos equipos uno ofensivo y el otro defensivo.

**Desarrollo:** A la señal de comenzar el juego el equipo que se apodere del balón tratará de marcar un gol.

**Reglas:** No podrá excederse el número de participantes de tres o cuatro.

Ganara el equipo que primero anote un gol.

**Actividad # 5:** Jugar voleando (Voleibol).



**Objetivo:** Sistematizar la práctica masiva del voleibol en los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, de la zona # 71.

**Lugar:** Zona # 71, terreno rústico.

**Sesión:** Por la tarde.

**Materiales:** Pelota de voleibol o de goma.

**Organización:** Se forman equipos de a cuatro, dentro de un área marcada.

**Desarrollo:** El profesor explica que el juego consiste en enviar la pelota en forma de voleo hacia el terreno contrario y evitar que cuando sea devuelto este caiga al piso, se puede realizar un pase entre compañeros y después debe ser enviado al terreno contrario.

**Reglas:** Gana el equipo que primero gane tres sets de 15 puntos.

Las demás reglas serán igual que el reglamento oficial.

**Actividad # 6:** Actividades culturales.

**Objetivo:** Lograr la mayor incorporación de forma masiva de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, en la realización de las actividades culturales mediante la celebración de fechas señaladas, acontecimientos históricos rescatando las tradiciones populares y los valores.

**Lugar:** Zona # 71, círculo social.

**Sesión:** Por la noche.

**Desarrollo de la actividad:** Se realizarán de manera espontánea y también planificada, no existiendo límites de edad, ni sexo, con el talento de adolescentes y familiares de la zona, se realizarán obras de teatro, eskecht, cómicos y exhibición de modas, controversias, punto guajiro, tonadas, imitación de cantantes o actrices, siempre en función de rescatar costumbres y gustos de la zona y serán en el horario de la tarde y noche.

**Reglas:** El promotor contribuirá a que el participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar, se encargará que los temas a presentar en cada manifestación sean libres y serán premiados o reconocidos por los propios adolescentes y demás miembros de la zona, las controversias, punto guajiro y las tonadas serán premiados de forma especial.

**Premio:** Participación en el Proyecto “Patio de Pelegrín”, que se celebra todos los sábados en nuestra comunidad.

**Recursos:** Equipo de música, grabadora, micrófonos, videos, casetes.

**Implicados:** Organizaciones de masas sociales.

Promotores culturales.

Escuela primaria y combinado deportivo.

**Actividad # 7:** Juegos de participación.

**Objetivo:** Satisfacer las necesidades de los adolescentes en el empleo de tiempo libre.

**Lugar:** Zona # 71, terreno rústico, río.

**Sesión:** Por la mañana, tarde.

**Ejemplo # 1:** Corre y aprende (juego).

**Materiales:** Caja de cartón, libreta de notas.

**Organización:** El profesor formará dos equipos en hileras, detrás de una línea de partida, a una distancia de 5 –10 metros, se colocará una caja, dentro de la misma, tarjetas con palabras y preguntas relacionadas con diferentes asignaturas de las que reciben en sus clases.

**Desarrollo:** A la voz del profesor mencionando la palabra, correrá el primer adolescente de cada hilera en dirección de la caja y agarrará la tarjeta correcta.

**Reglas:** No se puede salir hasta que no se de, la señal.

Cada tarjeta seleccionada de forma correcta, acumula un punto.

Ganan el equipo que acumule la mayor puntuación.

**Variante:** Puede realizarse corriendo.

**Ejemplo # 2:** Quien llega primero (juego).

**Materiales:** Silbato, conos, libreta de notas.

**Organización:** Se forman dos equipos con igual cantidad de participantes detrás de una señal o línea de salidas, a una distancia de 10 – 15 metros, se colocará el profesor.

**Desarrollo:** A una señal los competidores salen nadando hasta donde está el técnico, el que primero llegue a él, anota un punto para su equipo.

**Regla:** No se puede salir hasta que se de la señal.

Gana el equipo que mayor puntuación logre.

**Variante:** Se puede utilizar diferentes modalidades de nado (libre, espalda, pecho, etc).

**Actividad # 8:** Bailen conmigo.

**Objetivo:** Satisfacer el tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, a través de la oferta de música y el rescate de bailes tradicionales.

**Materiales:** Equipo de música.

**Lugar:** Círculo social.

**Sesiones:** Por la tarde, noche.

**Organización:** Se formarán varios equipos con iguales cantidad de participantes, donde los mismos estarán dispersos en el área, ubicados en parejas o de forma individual, donde estará el profesor y la profesora de baile de nuestra zona.

**Desarrollo:** Al escuchar la música, comenzarán a bailar teniendo en cuenta el tipo de músicaailable.

**Regla:** Debe de existir creatividad, seguridad y una buena coordinación entre las parejas o el practicante.

Gana la pareja o el practicante que cumpla con lo parámetros establecidos.

Variante: pueden utilizar movimientos de bajo impacto, alto impacto y auxiliares.

**Actividad #9:** Competencias de dominó.

**Objetivo:** Familiarizar a los adolescentes con este juego, de gran arraigo en Cuba.

**Lugar:** Círculo social.

**Sesiones:** Por la tarde, noche.

**Organización:** Se situarán 10 mesas con dos parejas de competidores.

**Desarrollo de la actividad:** Se realizará una competencia de dominó donde los adolescentes de la zona, podrán compartir sus experiencias con los demás participantes, en cada mesa habrá un juez o árbitro, el cual impartirá justicia. Las dos parejas más ganadoras, competirán con parejas de otra zona.

**Regla:** En esta competencia se medirá, el compañerismo, la honestidad, la solidaridad y la sinceridad de todos los competidores.

Quien pierda se retira del juego.

**Actividad # 10:** Maratón.

**Objetivo:** Promover en los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, valores a partir de la práctica de esta modalidad deportiva.

**Lugar:** Zona # 71.

**Sesión:** Mañana

**Organización:** La actividad se inicia promocionando con antelación el maratón o carrera popular, se anunciará de donde se sale, recorrido a seguir y lugar de culminación de la carrera, la hora, el día y objetivo de la misma. Se debe tener el aseguramiento médico en caso de algún incidente durante la carrera, la cual se realizará en un tramo de 1Km. dentro de la zona # 71, de nuestra comunidad.

Insertar en la misma, algunos de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad discapacitados, los cuales son los protagonistas de esta carrera por lo que tiene un gran significado.

**Desarrollo:** A la señal del silbato los participantes inician la carrera. En la meta serán premiados los tres primeros lugares.

**Regla:** Se estimulará a los ganadores después de llegar a la meta, comprobándose si alguno de ellos tiene condiciones como maratonistas y se le informará al municipio para su seguimiento.

## **2.5- Valoración del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 13 y 14 años de edad, zona # 71, de nuestra comunidad. ( anexo # 10).**

Se entrevistaron a 4 especialistas con una experiencia que oscila entre 5 y 20 años en el ejercicio de la actividad.

El 100% de los especialistas entrevistados coincide, que las actividades físico-recreativas propuestas son viables y aplicables, considerándolas muy adecuadas.

Todos los entrevistados consideran que la estructuración, organización y contenido del referido plan, tributa al cumplimiento de sus objetivos propuestos y la obtención de los resultados previstos lo que demuestra las posibilidades reales de aplicación todo ello le imprime una notable relevancia y significación en una esfera joven que se comienza a explorar y profundizar como es ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, como resultado del procesamiento de los datos se obtuvo la categoría de muy adecuado que demuestra mediante el consenso de los especialistas la factibilidad del programa que se ha elaborado para favorecer una mejor ocupación del tiempo libre.

Refieren además que es novedoso pues las actividades propuestas responden a los intereses y necesidades recreativas en estas edades, se realizan en sesiones y frecuencias que los propios adolescentes desean y se pueden realizar

### **Valoración práctica**

La puesta en práctica del plan de actividades físico-recreativo elaborado se ha ido implementando en la práctica, de forma, paulatina.

**La observación** a los diferentes indicadores aplicado al concluir el pre-experimento constatándose que los 4 indicadores evaluados de bien en la etapa de diagnóstico final, fueron evaluados el 100% de bien. (Anexo #2).

A su vez, fue aplicada a los adolescentes una pequeña **encuesta de estado de opinión y satisfacción** (Anexo # 11 ), entre cuyos resultados generales arrojó que el 100 % de ellos se sienten satisfechos con la implementación del plan de actividades físico-recreativos, destacándose dentro de las principales razones:

- ➡ Que las actividades ofertadas han tenido gran variedad.
- ➡ Incremento significativo en cuanto a la ocupación del tiempo libre en los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, zona # 71 de la comunidad.
- ➡ Disminución de problemas en la comunidad dado por hábitos incorrectos como ingestión de bebidas alcohólicas, juegos ilícitos por parte de este grupo de edades.
- ➡ Aumentó la asistencia a las actividades por parte de los adolescentes y otros miembros de la comunidad.
- ➡ Mejoran las relaciones personales y familiares de estos adolescentes.

Por lo que las actividades físico-recreativas propuestas son viables y aplicables, considerándolas muy adecuadas.

Como resultado del procesamiento de los datos se obtuvo la categoría de muy adecuado que demuestra mediante el consenso de los especialistas la factibilidad del plan que se ha elaborado para favorecer una mejor ocupación del tiempo libre.

## **Conclusiones**

1. En las concepciones teóricas que sustentan la ocupación del tiempo libre, adquiere singular importancia la programación, organización y realización de actividades físico-recreativas, en función de la satisfacción de la diversidad de intereses y necesidades de los adolescentes.
2. El diagnóstico de la situación actual en relación con la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 14 años pertenecientes a la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe, municipio de Consolación del Sur, arrojó insuficiencias en la oferta, organización y realización de programaciones recreativas, las cuales carecen, en su mayoría de variedad, sistematicidad y calidad,
3. El plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, pertenecientes a la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe, municipio de Consolación del Sur, esta estructurado sobre la base del objetivo general, específico y las orientaciones metodológicas de las actividades.
4. La valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, pertenecientes a la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe, municipio de Consolación del Sur, permitió comprobar las posibilidades de aplicación alcanzando un impacto positivo.

## **Recomendaciones**

- Que se analice la posibilidad de aplicar el plan de actividades físico-recreativas en otra zona, de nuestra comunidad.
- Promover la continuación del estudio en relación con esta temática de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

## **Bibliografía.**

- ARTAZCOZ, M. Y OSSA, A. Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional. Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre. ELAREL. [Http: //www.funlibre.org](http://www.funlibre.org), (2002).
- AVENDAÑO, R. M. Una escuela Diferente.-- la habana: Editorial Pueblo y Educación. , (1988).
- AVEROV, R. Y. LEÓN, M. Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana. Editorial Pueblo y Educación (1981).
- ALONSE T J. Motivar en la adolescencia. Teoría y Evaluación e Intervención. Universidad Autónoma de Madrid: España, (1992).
- ARIAS H. H.). La comunidad y su estudio.-La Habana: Editorial Pueblo y Educación, (1995).
- ASANUK, L. Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones, (2000).
- BASTIDA TELLO, G .Psicología comunitaria. [www.monografias.com](http://www.monografias.com), (2004)
- BELLO, D. ZOE, Y CASALES, J. Psicología social. Editorial Félix Varela, (2003).
- BAUDRILLAR, J. Y TOLSTIJ, A. Génesis ideológica de las necesidades. Anagrama, España 1976, Funlibre, (1989).
- CAGIGAL, J M. "Ocio y deporte en nuestro tiempo". citius, altius, Fortius.- tomo Xiii, Fascículo, (1971). -1-4: 79-119.
- CAMERINO, O. Y CASTAÑER, M. "1001 ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidiotribo. (1988).
- CARIDE, J. Paradigmas teóricos en la animación sociocultural. En trilla, J. editorial Ariel S.A., (coord.). Animación Sociocultural Teorías, programas y ámbitos Barcelona, (1997). Páginas. 41 – 60
- CASALS, N. La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos. (2007).
- CASTELLANOS, R. Psicología: selección de textos. La Habana, Editorial Félix Varela. (2003).
- CAIVANO, F. El ocio. En toni puig (drto) cultura y ocio. Estudio de Prject Jove, de Barcelona Ayuntamiento, (1987). - pp.373-389.
- CAMERINO F, O. (2005). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDE, publicaciones.



- CEBALLOS, J. El Adulto Mayor y la Actividad Física. Libro Electrónico. La Habana. ISCF. (2001).
- CERVANTES, J. L. Programación de actividades recreativas. Ed. Murgía y Hnos, México. - recursos técnicas operativos para la administración de programas, Conade, México, 1989.
- Proyecto de trabajo comunitario integrado. La habana. (2006).
- COLEGIO NACIONAL DE Educación, programación Recreativa II. Antología. México. Conalex. 1990.
- COLL, C; Colomina, R "Interacción entre alumnos y aprendizaje escolar". En C. Coll; J. Palacios y A. Marchesi Eds.). Desarrollo, Psicología y Educación Vol I y II. Ed. Alianza, Madrid (1990).
- CUESTA, A. Organización del trabajo y psicología social. La Habana, Editorial Ciencias Sociales. (1990).
- CUTRERA, J. C Técnicas de recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires. (1987).
- COUTIER, D., CAMUS, Y., SARKAR, A. Actividades físicas y recreación, Gymnos. Editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación 1990. Programación Recreativa II Antología. México. Conalex
- CUENCA, M. Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto. (2007)
- DICCIONARIO DE SINÓNIMOS Y ANTÓNIMOS.- Océano. S A.- Barcelona, 1998.
- DIRECCIÓN NACIONAL RECREACIÓN DEL INDER "Documentos rectores de la recreación física en cuba". La habana, Cuba. (2000-2003).
- DUMAZEDIER, J. Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona. (1975). sociología empírica del ocio Ed. nacional. Madrid. (1964).
- DALTEL W Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
- DANFOR, H. Planes de recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires. (1966).
- Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelone: Fontanella. (1971).
- Revolution culturelle du temps libre. Paris: Meridiens Klincksieck. (1988).
- ESTÉVEZ, M. La investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. (2004).
- FUENTES, E Y NÚÑEZ, R. Tiempo libre. España. Revista digital, Ef deport (2001).
- FEBRER, A Y SOLER, A Cuerpo, dinamismo y vejez, INDICE publicaciones Barcelona. (1989).

- GARCIA, M., HERNÁNDEZ, A. Y SANTANA, O. "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La Habana. (1982)
- GAYTON, C. Y COL. Fisiología Humana: 6ta Edición. La Habana, Edición Revolucionaria. (1987).
- GONZÁLES, M. Metodología para el diagnóstico.- En Con Luz Propia.- No 2.- p42- 43.- La Habana. (1998)
- GRUSHIN, O Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico. (1966).
- GUERRERO S. (S/A). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
- GUTEMBERG, E Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. popular. (1994).
- GABUELSEN, A. Y HOLTZER, C. Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aire. (1971).
- GARCÍA F, M. Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud. 1995
- GARCÍA, M. E. "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (Apuntes de la asignatura). Granada. (1996).
- HERNÁNDEZ, F.J.). El material como medio de aprendizaje y de relación en la actividad física. Apuntes. Educación física Esports. nº 22. Barcelona, (1990) pp.11-23.
- HERNÁNDEZ, A. Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
- INTERNET "<http://es.wikipedia.org/wiki/satisfacci%C3%B3n>
- INTERNETLINK: <http://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm>
- KONSTANTINOV, F. Y. COL. Fundamentos de filosofía marxista leninista, parte 1. Ciudad de La Habana, Editorial de Ciencias Sociales. (1980).
- LALOUP, J. Y OTROS. El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid. (1969).
- LODES, H. Aprende a respirar, La guía más eficaz para vivir a pleno pulmón. Colección los libros de integral, Barcelona. (1990).
- LÓPEZ A, B. Tiempo libre y educación. Madrid. Escuela española. (1982).
- LÓPEZ, A. La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación. (2006).

- LÓPEZ, H.C. L'Aula d'Educación Física. Análisis y reflexión. Apuntes. Física. Barcelona, INEFC. (1988). Nº .- 13,27-34
- LÓPEZ, J. (2005). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
- LÓPEZ, R. La motivación hacia la educación física y los deportes en los estudiantes nicaragüenses de la escuela internacional de educación física y deporte; Cuba. Trabajo de diploma. Pinar del Río, FCF. (2005).
- MARTÍNEZ DEL CASTILLO, J "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en Apunts D'educació física. 4: 9-17. Barcelona. inefc. .(1986).
- Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "El Concepto de recreación física en el contexto educativo escolar tiempo libre y ejercicio físico". (1985).
- MARTÍNEZ G, M. "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz. (1995).
- Memorias dimensión social del deporte y la recreación públicos: Un enfoque de derechos. Instituto de deportes y recreación inder Medellín. Medellín, 12 y 13 de mayo.
- MESA, G. (1999) La Recreación: Algo más que volver a hacer. Documentos Universidad del Valle.
- . La Recreación Dirigida – Juego, Arte o Pedagogía. Documentos Universidad del Valle.
- .La formación Profesional en Recreación: ¿Un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle. (2000).
- MESA, M. Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí. (2006).
- MOREIRA. R. La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga (1979).
- OLIVERAS, R. "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana. (1996).
- OSORIO. E. Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la Investigación en recreación. Funlibre, Colombia. (2001).
- OSSA, ANDRÉS) "Construcción de nuevos significados y sentidos en torno a la convivencia y la participación a través de la narrativa y de los juegos dramáticos". Trabajo de grado para optar al título de Profesional en recreación. Documentos Universidad del Valle. (2002).

PÉREZ, A. Y. COL. Recreación: Fundamentos Teóricos- Metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo (1997).

PIERON, M. Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos. (1988).

REBELL, G. El lenguaje corporal, EDAF, psicología y autoayuda. Barcelona. (1995).

REEVE, J. (. Motivación y emoción, Mc. Graw-Hill, 141-143, Madrid.( 1994).

SCHARLL, M .La actividad física en la tercera edad, Paidotribo, Barcelona. (1994).

SCHMIDT, M. Y me siento tan joven así, Paidotribo, Barcelona. (1995).

WEBER, www. Monografías, com Funlibre. (1969).

## **Anexos**

### **Anexo # 1**

#### **Guía de observación a las actividades físico-recreativas que realizan los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe.**

**Objetivo:** Determinar el cumplimiento de los elementos de las actividades físico-recreativas en el tiempo libre, por los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe, municipio de Consolación del Sur

#### **Elementos**

1. Idoneidad del lugar de realización de las actividades físico-recreativas.
2. Participación de los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, en las actividades físico-recreativas planificadas.
3. Calidad de las actividades físico-recreativas planificadas, para los adolescentes entre 13 y 14 años de edad.
4. Aceptación de las actividades físico-recreativas planificadas, para los adolescentes entre 13 y 14 años de edad.

## Anexo # 2

**Resultados de la observación inicial-final a las actividades físico- recreativas que realizan los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe.**

Indicadores	Diagnóstico Inicial			Diagnóstico Final		
	B	R	M	B	R	M
1. Idoneidad del lugar.		x		x		
2. Participación de los adolescentes.			x	x		
3. Calidad de las actividades físico-recreativas planificadas.			x	x		
4. Aceptación de las actividades físico-recreativas planificadas.			x	x		
Total	-	x	3	4		
%	-	25%	75%	100%		

## **Anexo # 3**

### **Encuesta realizada a 40 adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe, municipio de Consolación del Sur.**

**Objetivo:** Para conocer el grado de satisfacción del plan de actividades.

1-¿Posee conocimiento de las actividades físico-recreativas que se ofertan en la zona # 71?

Si\_\_\_\_\_ no\_\_\_\_\_

2-¿Cuáles son las actividades que más se realizan en la zona # 71?

Festivales deportivos recreativos \_\_\_\_\_ Competencia de fútbol \_\_\_\_\_ Juego mesa\_\_\_\_\_ Torneo deportivo \_\_\_\_\_ Plan de la calle \_\_\_\_\_ otras \_\_\_\_\_.

3-¿Cuáles son las actividades físico-recreativas de su preferencia?

Torneos populares \_\_\_\_\_ Competencia de mini fútbol \_\_\_\_\_ Juego tradicional \_\_\_\_\_ Plan de la calle \_\_\_\_\_ otras \_\_\_\_\_.

4-¿Las actividades físico-recreativas planificadas en la zona # 71, son de su preferencia?

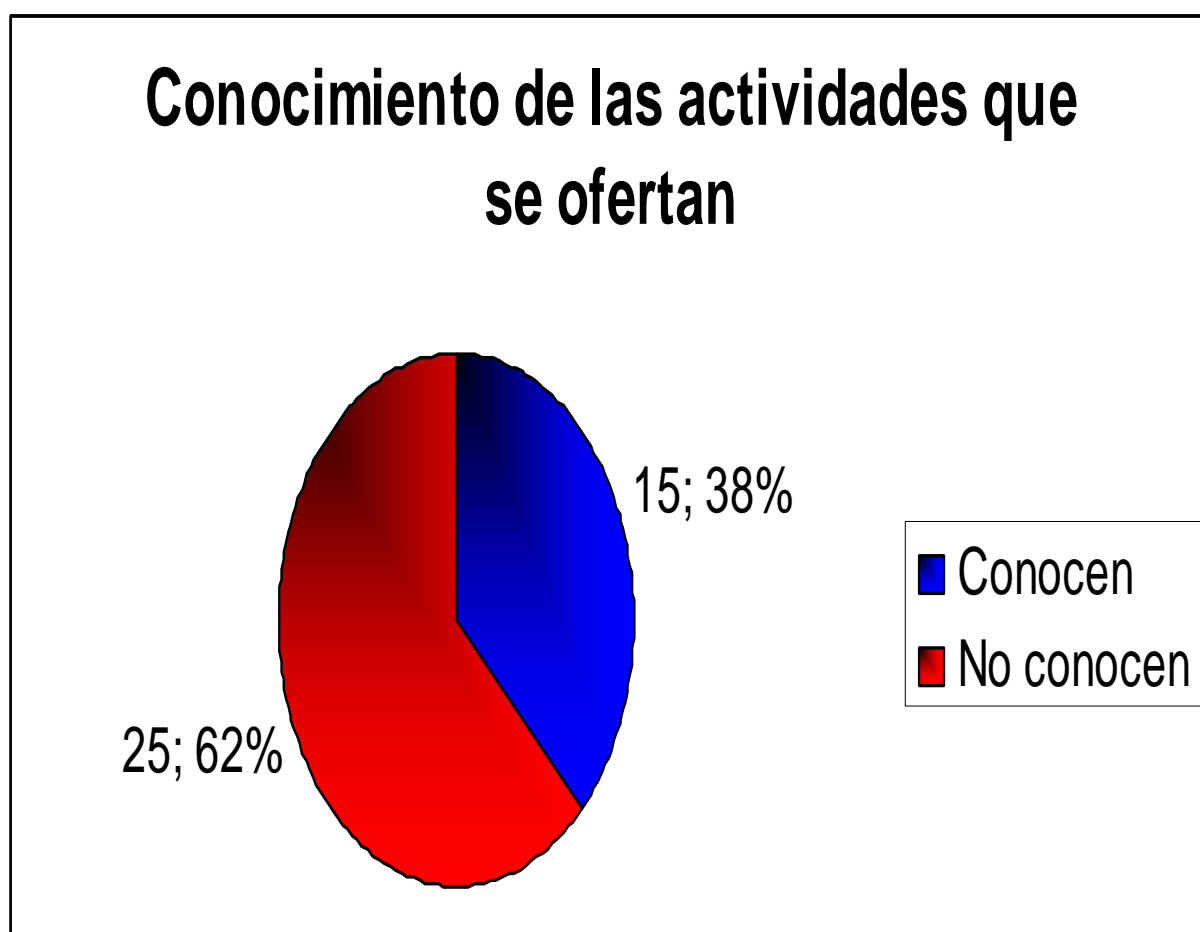
Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

5-¿Qué valoración le atribuye a la recreación en la zona #71?

Buena\_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Mal \_\_\_\_\_

## ANEXO # 4

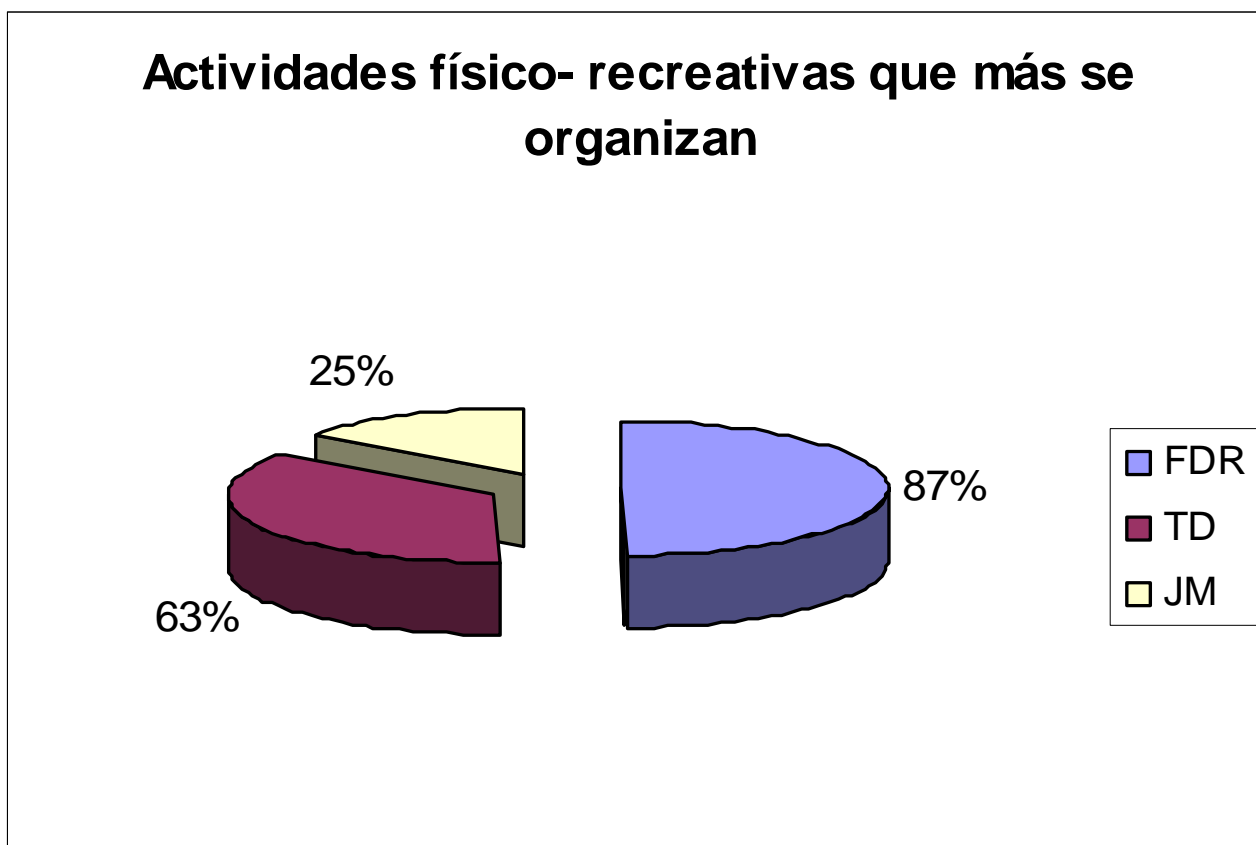
Resultados de la encuesta a los 40 adolescentes entre 13 y 14 años de edad da la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe.





## ANEXO # 5

Resultados de la encuesta a los 40 adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe.



### LEYENDA

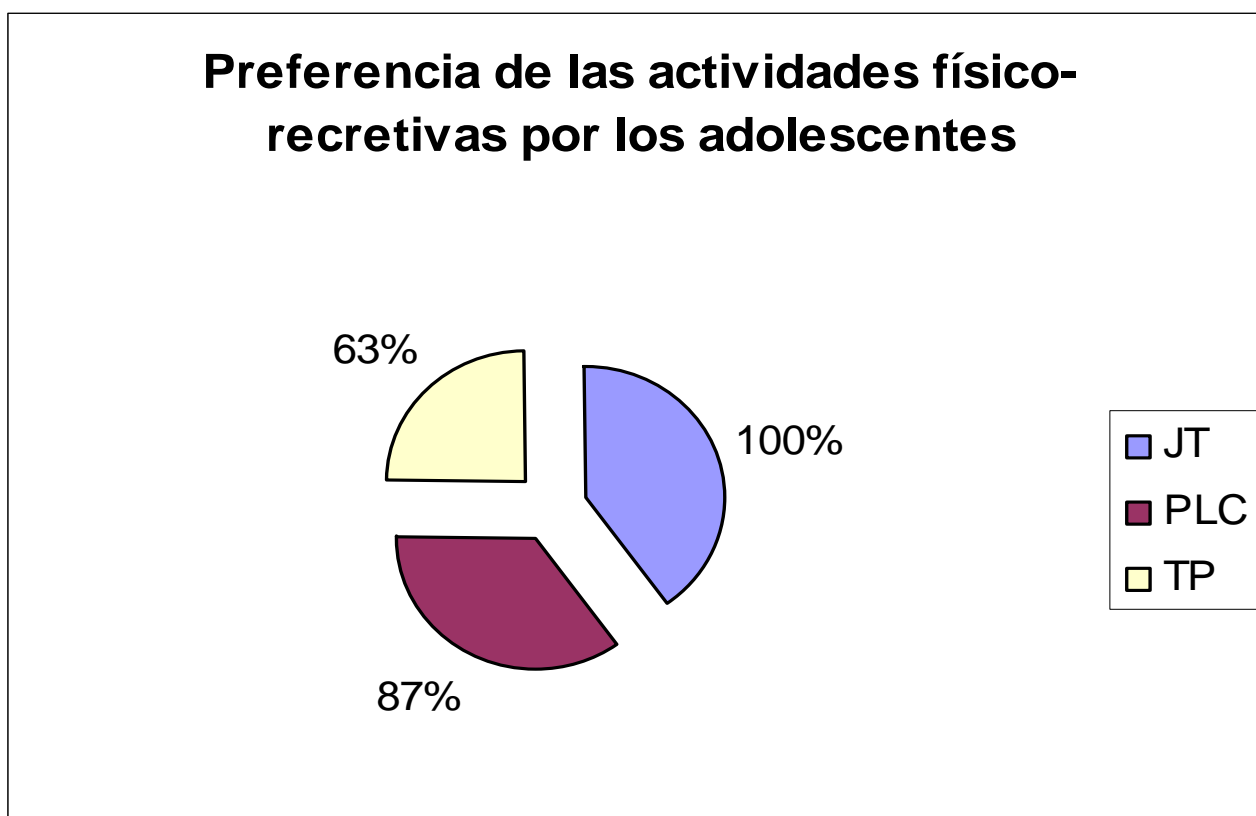
FDR – Festival deportivo recreativo.

TD – Torneo deportivo.

JM – Juego de mesa

## **ANEXO # 6**

**Resultados de la encuesta a los 40 adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe.**



Consideran además que deben incluirse otras actividades relacionadas con la historia de la localidad, actividades culturales, sociales, medio ambientales históricas.

### **LEYENDA**

JT – Juego tradicionales.

PLC – Plan de la calle.

TP – Torneo populares.

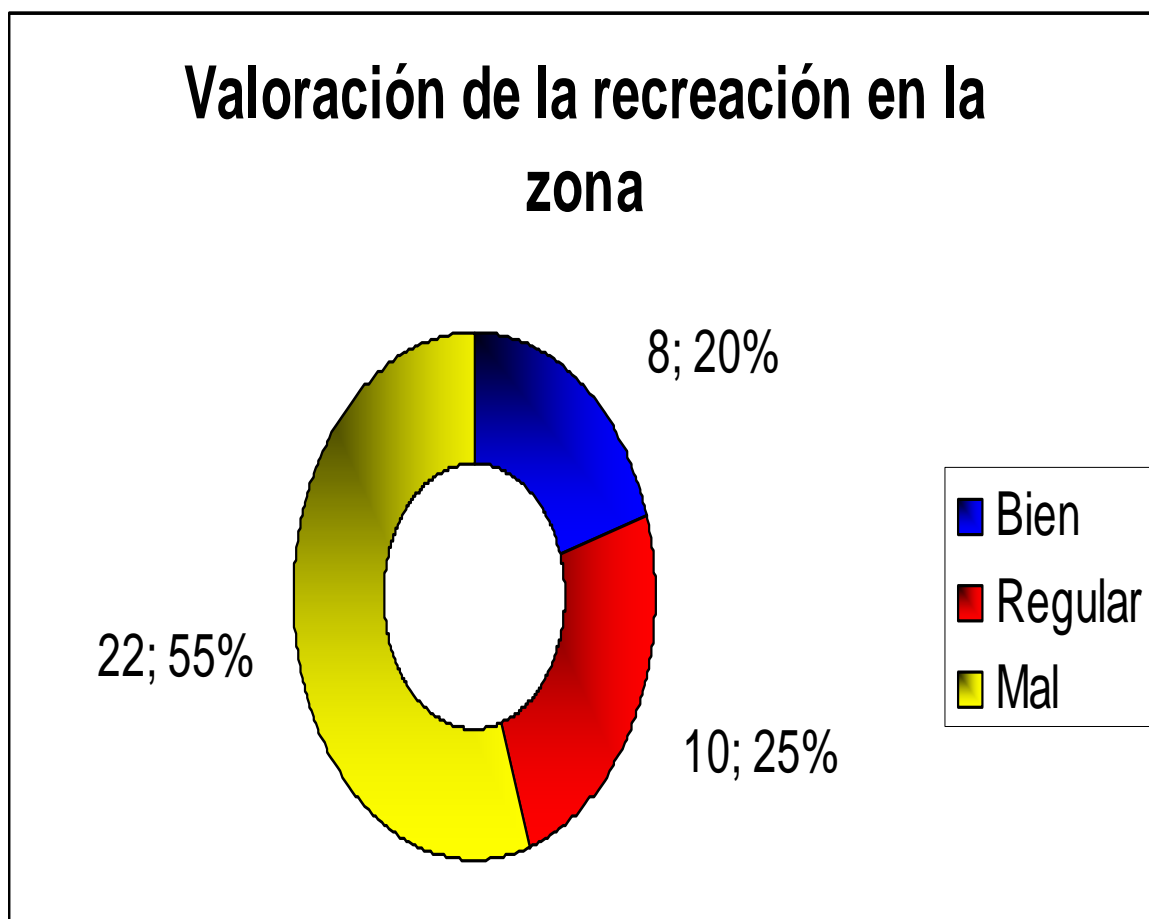
## ANEXO # 7

Resultados de la encuesta a los 40 adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe.



## ANEXO # 8

Resultados de la encuesta a los 40 adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe.



## **ANEXO # 9**

### **Guía de entrevista aplicada a los informantes claves (presidente de la comunidad, delegada de la federación y delegado de la zona), comunidad Puerta de Golpe, del municipio de Consolación del Sur.**

**Objetivo:** Conocer su opinión acerca de la oferta de actividades físico-recreativas, a los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad Puerta de Golpe, del municipio de Consolación del Sur.

Por favor, necesitamos de usted colaboración y respuestas lo más verídicas posibles.

Nombre: \_\_\_\_\_

Sexo M: \_\_\_\_ F: \_\_\_\_

Cargo que ocupa: \_\_\_\_\_

1. Las ofertan de actividades físico-recreativas para los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, se ajustan a las necesidades de la zona # 71 de nuestra comunidad.

2. Las condiciones del área, son favorables para la ejecución de las actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en estas edades.

3. Las actividades físico-recreativas se coordinan con los organismos responsables.

5. Existe conocimiento de las actividades físico-recreativas que se planifican en la zona # 71 de nuestra comunidad.

## **Anexo # 10**

### **Guía de entrevista aplicada a los especialistas, del municipio de Consolación del Sur. .**

**Objetivo:** Conocer su valoración del plan de actividades físico-recreativas, para los adolescentes entre 13 y 14 años de edad, de la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe, del Municipio de Consolación del Sur.

Por favor, necesitamos de usted colaboración y respuestas lo más verídicas posibles.

Nombre: \_\_\_\_\_

Sexo M: \_\_\_\_ F: \_\_\_\_

Cargo que ocupa: \_\_\_\_\_

Años de experiencias: \_\_\_\_\_

Graduado en: \_\_\_\_\_

1. Considera que el plan de actividades físico-recreativas, son adecuadas para la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria, de los adolescente entre 13 y 14 años de edad.
2. Considera que el plan de actividades físico-recreativas, tributará al cumplimiento de los objetivos propuestos.
3. El plan de actividades físico-recreativas, es aplicable, para la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria, de los adolescentes de 13 y 14 años de edad.

## **Anexo # 11**

### **Guía de encuesta de satisfacción del plan actividades físico- recreativas aplicada a los adolescentes entre 13 y 14 años de edad de la zona # 71, comunidad de Puerta de Golpe.**

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando con los adolescentes en la cual se ha instrumentado un nuevo plan de actividades físico-recreativas. Sobre dichas actividades es que deseamos una vez más su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

1. ¿Se siente satisfecho con el plan de actividades físico-recreativas implementado y del cual usted es participe?

Si: \_\_\_\_ No: \_\_\_\_

2. En caso de que la respuesta sea positiva exponga mediante tres razones el porqué de su nivel de satisfacción.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

3. En caso de que la respuesta sea negativa exponga sus criterios.

---

---

---